هەرێمی کوردستانی عێراق
کۆمەڵەی (A.S.K)
زنجیرەی ڕۆشنبیریی دروستی
(١)

بنەما گشتییەکان بۆ قوتابیان

خواردنی دروستی

سەرپەرشتی و پێشکەشکردنی
د. سەلاح محەممەد عەزیز

دانانی
مامۆستا ئەکرەم قەرەداخی
د. ئاورنگ محەممەد قادر
مامۆستا ڕەفیق محەممەد ساڵح

ناوەڕۆك

پێرستی خشتەکان

پێرستی وێنە و شێوەکان

شێوەکانی پاشکۆ

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

پێشەکی

بەختیارین بەوەی کتێبی یەکەممان " بنەماگشتییەکان بۆ قوتابی: خواردنی دروستی " پێشکەش بکەین، کەبەشدارییەکی ساکارو سەرەتایییە لەزیادکردنی هۆشمەندی دروستی و خۆراکی لەکوردوستاندا، بەهیولاوەین هەوڵەکان هەر لەزیادبووندا بن بۆ دەوڵەمەندکردنی کتێبخانەی کوردی لەم پسپۆرییەگرنگەدا. ئێمە لێرەدا داوا لەخەڵك و پەروەردکاران دەکەین کەئەم زانیاریانەی دانەرەکان کۆیان کردۆتەوە لەدووتوێی ئەم کتێبەدا، بیگەیەنن بەمندالآن بەشێوەیەکی گشتیی و قوتابیان بەشێوەیەکی تایبەتی بۆئەوەی سوودی لێ ببینن، تاخواردنی دروستی و پاراستنی تەندروستی و چاودێرییان ببێتە خوویەکی رۆژانەیان.

مافی منداڵ لەهۆشمەندی خۆراکیدا

ئەنجومەنی ئابوری و کۆمەلآیەتی سەر بەرێکخراوی نەتەوەیەکگرتووەکان لایەحەیەکی بۆ مافی منداڵ لەساڵەکانی (١٩٨٩) دا پێشکەش کرد بەناوی "Convention on the Right of Child" لایەحەکە باسی مافی منداڵی کردبوو لەخۆراك و تەندروستیداو جەختی لەسەر بایەخی گەیاندنی زانیارییەکان کردبوو لەهەردوو بابەتەکەدا بۆمندالآن، لەبەندی سێیەمیدا مافی منداڵ لەژیانداو لەگەشەسەندنی لەشیدا باسکردبوو، لەبەندی بیست و حەوتەمیشدا دەربارەی بەرپرسیارییەتی دەوڵەتەکان دەرهەق مافی منداڵ بۆ دەستکەوتنی خۆراکی پێویست، کەگەشەی عەقڵ و لەشیان بۆ دەستەبەر

دەکات دووابوو، هەروەها لایەحەکە جەختی لەسەر بەرپرسیارییەتی باوان کردبوو بۆ خۆراك پێدان بەمنداڵەکانیان بۆئەوەی گەشەی سروشتیان بۆ دەستەبەر بکەن و لەبارێکدا باوك و دایك توانای دەستەبەرکردنی خۆراکی گونجاویان بۆ منداڵەکانیان نەبێت، لایەحەکە داوای لەدەوڵەتەکان کردبوو لەو بارەیەوە یارمەتیان بدەن، هەروەها داواشی کردبوو کەکۆمەڵی دەوڵەتی یارمەتی دەوڵەتە هەژارەکان یا ئەوانەی بەر ڕووداوی سروشتی یا ڕامیاری دەکەون، بدەن.

کۆمەڵەو دەستەمەمەچەشنەکانی نەتەوەیەکگرتووەکان، پێناسەو پلانی پرۆگرامی تایبەتیان دانا، کەدەوڵەتەکان دەتوانن بەهۆیەوە پرۆگرامی خۆراکی تایبەت بەتوێژە جیاوازەکانی کۆمەڵ دابنێن. لەدەوڵەتەکانی خۆرئاواو ئەمەریکای باکور، گەلێك دامەزراوی تایبەتی (حکومی و ناحکومی) دروست بوو، بۆ یارمەتیدانی هاووڵاتەکانیان لەدەستکەوتنی خۆراکی پێویستدا، ئەو لایەنانە بایەخیان بەخۆراکی منداڵدا لەقۆناغی (کۆرپەلەیی تا هەژدە ساڵی). لەبەر ئەو پێویستیە زۆرەی منداڵ بۆ خۆراکی دروستی هەیەتی لەدروستکردنی ئەندامەکانیدا بەشێوەیەکی ساغ و سروشتی و گەشەکردنێکی بەردەوام و دروستی، ڕێکخراوی (WHO) و (UNICEF) داوای لەدەوڵەتە دەوڵەمەندەکان کرد کەیارمەتی دەوڵەتەهەژارەکان بدەن، بۆئەوەی بتوانن خۆراك بەگەلەکانیان ببەخشن.

لەو ئەزموونەی خۆم لەووڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا هەمە، بینیومە کەقوتابخانەکانی سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی ڕۆژانە خۆراك بۆماوەی

(٥) ڕۆژ لەهەفتەیەکدا دەدەن بەقوتابیان بەزۆریش ئەو قوتابیانەی داماتیان کەمە لەپارەی ئەو خۆراکە دەبەخشرێن، دەستە زانستییەکان و مەڵبەندەکانی توێژینەوەی تایبەتمەند، هەمیشە توێژینەوە لەسەر پێداویستیی خۆراکی منداڵ (بەپێی تەمەنیان) دەکەن و دەستەبەری ئەو پێداویستیانە لەژەمەخۆراکییە ڕۆژانەکانیاندا بۆدەکەن. ئەو نمونەیەی سەرەوە، جەختە لەسەر مافی منداڵ بۆ خۆراک، ئەگەر لەماڵەوە دەستی نەکەوێت، لەقوتابخانە دەستی دەکەوێت. لێرەدا پێویستە جیاوازی بکەین لەنێوان خۆراک Food و خۆراکی دروستی Nutrition، واتە ئەوانەی لەش سودیان لێ دەبینێت.

بۆئەوەی مرۆڤ بتوانێت خۆراکی دروستی هەڵبژێرێت، باش وایە پێداویستیی لەش بۆ مادە سوودبەخشەکان و چۆنییەتی پەیداکردنیان لەسەرچاوە گیانەوەری و ڕووەکە سروشتییەکانەوە و دەست کەوتنیان بزانێت، ئەم زانیاریانە بۆ قوتابی و پەروەردکاران و خەڵکی و ڕامیاران و کارگێڕانە.

کەمیی خۆراک لەکوردوستاندا

بەشێوەیەکی گشتیی، گەورەو بچوک پێویستیی بەخۆراکە، بەڵام پێویستیی بچوک بۆ خۆراک لەگەورە زیاترە، چونکە بچوک لەسوڕی گەشەدایە. ئەگەر نەتەوە یەککگرتووەکان دەستکەوتنی خۆراک بۆمنداڵ بەمافێك لەمافە بنەڕەتییەکانی دانابێت، ئەوا ئایینە ئاسمانییەکان بەهەزارەها ساڵ لەم بارەیەوە پێش نەتەوەیەککگرتووەکان کەوتون. بەڵام

ئەوەی نوێیە لەم سەدەیەدا ئەوەیە کەلەسەر وولاتە دەوڵەمەندەکانە یارمەتی وولاتە هەژارەکان بدەن بۆئەوەی بگەنە ئاستی پێویستی خۆراک. نەتەوەیەککگرتووەکان بەپێچەوانەی هەموو بڕیارەکانیەوە دەربارەی پاراستنی مافی منداڵ لەخۆراک پێدان و تەندروستیدا، ساڵی (١٩٩٠) ئابلۆقەیەکی تەواوی خستەسەر هەناردەکانی عێراق پاش داگیرکردنی کوێت لەلایەن عێراقەوە لەو ساڵەدا، لەبەرئەوەی عێراق لەکڕینی بەشێکی زۆری خۆراکدا پشتی بەهەناردەی نەوتی بەستبوو، لەبەرئەوە، ئەو بڕیارە عێراقی لەکڕینی خۆراک بێبەش کرد، بەوەش کوردستان و گەلەکەی بوونەقوربانی ئەو بڕیارەی نەتەوەیەککگرتووەکان، چونکە ئەویشی دەگرتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئابلۆقەی نێودەوڵەتی تەنها هۆیەک بوو لەوهۆیانەی کەداڕوخانی باری خۆراکی لەکوردستاندا دروستکرد، بەڵام هۆکانی دیکە بریتی بوون لە:

- ١٩٨٦ تا ١٩٨٨ — ڕوخاندنی گوندەکوردییەکان و مین ڕێژکردنی زەوییە کشتوکاڵییەکان لە پرۆسەی ئەنفالی ڕژێمی عێراقدا
- نیسان تا حوزەیرانی ١٩٩١ — کۆڕەوی ملیۆنی گەلی کورد و دووچاربوونی منداڵ بە برسێتی زۆر
- تشرینی یەکەمی ١٩٩١ — ئابلۆقەی ئابوری بۆ سەر کوردوستان
- ١٩٩٠ تا ئێستا — ئابلۆقەی نێودەوڵەتی بۆ سەرعێراق و لەگەڵیشیدا کوردوستان

ئاشکراشە منداڵان و ژنان یەکەمین قوربانی جەنگ و ڕووداوە سروشتییەکانن، بەشی کوردوستانیش لەم ڕووداوانە، زۆر زیاتربوو لەبەشی عێراق بەگشتیی.

هەندێك زانیاری گشتیی دەربارەی هەویلی(واقع)ی خۆراکی عێراق لەپێش جەنگدا هەیە، کەدەستەجوداکانی نەتەوەیەکگرتووەکان تۆماریان کردووە، بەبەراوردکردنی ئەو زانیاریانە لەگەڵ ئەوانەی دوای جەنگدا، بۆزانینی هۆکانی کەمیی خۆراك و داڕوخانی باری دروستی بەشێوەیەکی گشتیی.

لەگەڵ بوونی زەوی کشتوکاڵی و ڕووباری زۆر لەعێرقدا، کەچی ڕژێمی عێراق پشتی بەستبوو بەهێنانی دووبەش لەسێی پێداویستییەکانی خۆراکی لەدەرەوە.

عێراق زۆرتر بایەخی بەپەرەدانی دامەزراوە پترۆلییەکانی و زیاترکردنی هەناردەی نەوتی داوە لەبرێتی ئەوەی بایەخ بەپەرەسەندن و گەشەی کشتوکاڵ بدات و بیگەیەنێتە ئاستی دەستەبەرکردنی خۆیی.

لەسەدەکانی پێشوودا، کوردوستان سەرچاوەیەکی گەورەی دانەوێڵەو میوەو سەوزەبوو، بەڵام لەبەر وێرانکردنی دێهاتە کوردییەکان و ڕەوپێکردنی جوتیاران بۆ ئۆردوگای زۆرەملێی نزیك شارەگەورەکان، بووەهۆی ئەوەی ژمارەیەکی زۆری جوتیاران لەبەرهەمهێنەوە بگۆڕێن بۆ بەکارهێنی خۆراك، بەوەش پێداویستیی عێراق زیادی کرد، و زیاتر عێراق پشتی بەهێنانی خۆراك لەدەرەوە بەست و لەبەرئەوەی پترۆڵ شمەکێکی سەرەکییە بۆ دەستکەوتنی نرخی هێنانی خۆراك، لەبەرئەوە قەدەغەی هەناردن و فرۆشتنی نەوت بووەهۆی ئەوەی ڕژێم نەتوانێت خۆراك بکڕێت و هەوڵ بدات پشت بەبەرهەمی ناوخۆ ببەستێت بۆ دابینکردنی بەکارهێنانی گشتیی. ئەگەر عێراق کارتیی بژێویی بۆ دابەشکردنی خۆراك بەکارنەهێنایە،

ئەوا برسێتییەکی تەواو زۆر لەشێوەی ئەوەی تووشی سۆماڵییەکان و ئەتیوبییەکان بوو، تووشی عێراقیش دەبوو.

لەگەڵ ئەوەشدا خۆراک هەرکەم و گران بوو، لەبەرئەوە زۆربەی خەڵک کەلوپەلەکانی ناوماڵیان فرۆشت بۆئەوەی بیدەن بەخۆراک و زۆر خەڵک دەستی کرد بەچاندن لەباخچەی ماڵەوەی و بەخێوکردنی مریشک و پەلەوەر بۆئەوەی بەشێک لەپێداویستییەخۆراکییەکانی خۆی جێبەجێبکات.

لەخشتەی (أ) دا بەرهەمهێنانی ناوخۆ لەکوردوستاندا، هەروەک لەراپۆرتەکانی (WFP) و (FAO) دا هاتووە.

خشتەی (أ) بەرهەمهێنانی ناوخۆ لەکوردوستاندا

جۆری بەرهەم	١٩٩٥	١٩٩٦	١٩٩٧
گەنم	٧٩٨,٠٠٠	٩٧٠,٠٠٠	٧٠٧,٠٠٠
جۆ	٧٩٠,٠٠٠	١,٢١٦,٠٠٠	٦٨٣,٠٠٠
پاقلەمەنییەکان	–	٤٥,٠٠٠	٤٤,٠٠٠
ماددەی دیکە	–	١,٠٠٠	

تێبینی: کێشەکان بە (تەن)ە.

لەو خشتەیەدا دەردەکەوێت کەبەرهەمی کوردوستان لەساڵەکانی (١٩٩٦و ١٩٩٧)دا لەساڵی (١٩٩٥) کەمتربوو، کەمتریش بوو لەوزیادەیەی لەبەرهەمی ناوەڕاست وخوارووی عێراقدا ڕوویداوە، ڕەنگە کەمیی باران و کەمی بەکارهێنانی مێروکوژەکان و بوونی شەڕی ناوخۆ، لەهۆکارەکانی گەشەنەسەندنی کشتوکاڵ بن لەکوردوستاندا، لەگەڵ بوونی زەوی و زارێکی زۆری کشتوکاڵی.

راپۆرتە جیهانییەکان باسیان لەوەش کردووە، بەرهەمی ئاژەڵی لەعێراقدا بەڕێژەی (٦٠٪) دابەزیوە لەچاو ئەوەی پێش جەنگ (١٩٩١) هەبووە. ساڵی (١٩٩٧) ژمارەی مانگاو بزن ومەڕ لەکوردوستاندا بە (٣،٢) ملیۆن دانراوە، دەرگای زۆر لەمریشکگەکان وحەوزەکانی بەرهەمهێنانی ماسی..هتد، داخراوە.

بریاری نێودەوڵەتی (٩٨٦) : نەوت بەرامبەر خۆراک

عێراق لەپێش جەنگدا (٣) ملیۆن تەن دانەوێڵەی لەدەرەوە دەهێنایە وڵاتەوە، تێکڕای کەسێکی عێراقی لەهەشتاکاندا نزیکەی(١٩١ ککم/١کەس) بوو لەساڵێکدا، ئەم ژمارەیە لەنیوەی یەکەمیی نەوەدەکاندا بووە(١٢١ککم). گومان لەوەدا نییە کەدانەوێڵە سەرچاوەیەکی سەرەکیی ئەو ووزەیەیە کە مرۆڤ رۆژانە پێویستی پێیەتی (بەشی تاکەکەسێك لەپێش جەنگدا نزیکەی (٣٠٠٠گەرمۆکە) بوو لەرۆژێکدا. لەساڵی (١٩٩٥) دا ئەم برە دابەزییە سەر (١٠٠٠گەرمۆکە) لەرۆژێکدا. ئەم ژمارەیە هەروەك ئاگادارکردنەوەیەك وابوو بۆ دەستە نێودەوڵەتییەکان دەربارەی خراپیی باری خۆراك و ئەو تێکچونانەی لەتەندروستی خەڵکی عێراقدا دروست بوون. ئەمە بووەهۆی ئەوەی نەتەوەیەکگرتووەکان بریاری (٩٨٦) دەربکات کەبە (**نەوت بەرامبەر خۆراك**) ناسرا. بۆئەوەی ڕێگا بەعێراق بدات هەر شەش مانگ جارێك کە نەوتی خۆی بایی (٥،٢) ملیۆن دۆلاری ئەمەریکی بنێرێتە دەرەوەو بە پارەکەی کەرەستەکانی دروستی وخۆراك بکرێت. عێراق بەڵگەنامەی ڕەزامەندی لەگەڵ نەتەوەیەکگرتووەکان مۆرکرد کەتێیدا هاتووە حکومەتی

عــێراق خــۆی ماددەخۆراکییــەکان بەســـەر ئــەو پــانزە پارێزگایـــەی بەدەســتیەوەیە، دابــەش دەکـات و ڕێکخـراوی نەتەوەیــەکگرتووەکانیش بەرپرسی دابەشکردنی مـاددە خۆراکییەکانـە بەسـەرپارێزگا کوردییـەکان، کەلەوەدیوسنووری دەسـتەلاتی کـارگێڕی حکومــەتی عێراقــەوەن، ئەمــەی خوارەوەش خشتەیەکە، ئەو بـڕە پارانـەی بۆ خـۆراك تـەرخانکراوە لەگـەڵ خشتەی خۆراکی کوردوستان ڕوون دەکاتەوە:

خشتەی (ب) خواردن

قۆناغ	بڕەپارەی تەرخانکراو	بڕەپارەی خەرجکراو	ڕێژە
یەکەم	١٢٢,٥٣٠,٠٠٠	١٢١,٩٢٣,٢٤٠	٩٩,٥
دووەم	١٢٢,٥٠٠,٠٠٠	١٠٩,٧٢١,٢٠١	٨٩,٥٧
سێیەم	١٢٢,٥٠٠,٠٠٠	٩٨,٢٠٧,٨٧٥	٨٠,١٧
چوارەم	١٣٦,٠٠٠,٠٠٠	٧٦,٢٢٦,٩٩٤	٥٦,١٣

خشتەی (ج) خۆراك

قۆناغ	بڕەپارەی تەرخانکراو	بڕەپارەی خەرجکراو	ڕێژە
یەکەم	٥,٠٠٠,٠٠٠	٤,٠٤٢,٦٠٩	٨٠,٨٥
دووەم	٩,٠٨٢,٠٠٠	٧,٩١٤,٢٨٩	٨٧,١٤
سێیەم	٨,٠٠٠,٠٠٠	٦,٦٣٤.٧٠٨	٨٢,٩٣
چوارەم	١١,٥٠٠,٠٠٠	٤٣٦,٢٢٢	٣٧٥

*بڕەپارەکان بەدۆلاری ئەمەریکاییە.

*ئەم زانیارییانە لەنەتەوەیەکگرتووەکانەوە لەشوباتی (١٩٩٨) دا دەرچووە.

لەئەنجامیی جێبەجێ کردنی بڕیاری (٩٨٦) دا بـاری خۆراکـی تـاك بـاش بوو، بەشی تاك لەدانەوێڵە زیادیکردو لە(١٢١ کگم)ەوە گەیشتە (١٧٩ کگـم)

سالآنه، وبڕه گەرمۆکەکانیش زیادی کرد و له (١٠٠٠ گەرمۆکە) وه گەیشتە (٢٠٠٠ گەرمۆکە) لەڕۆژێکدا بۆ یەك کەس، لەگەڵ ئەو باشبوونه دیارەی باری خۆراك و ووزه، بەلآم هێشتا یەك لەسێی ئەو بارەیه کەپێش جەنگ بووه.

(FAO) و (WFP) لەتشرینی (١٩٩٧) دا خشتەیەکیان بلآوکردەوه تێیدا بڕی ئـەو خۆراکـەی کەدانیشـتوانی کوردوسـتان لەسـاڵی (١٩٩٧) دا وەریدەگرت، بەراوردیان کردبوو لەگەڵ ئەو بڕەی لەسـاڵی (١٩٩٥) دا وەری دەگرت. خشتەکه ژمارەکان بەکیلۆگرام بۆ کەسێك لەیەك مـانگدا پێشـکەش دەکات.

خشتەی (د) بڕی ئەو خۆراکەی کەدانیشتوانی کوردوستان لەساڵی (١٩٩٧) دا وەریدەگرت

کەرەسە	گەنم	برنج	پاقلەمەنی	رۆنی رووەك	شەکر	چا	خوێ	خۆراکی ساوا
١٩٩٥	٦,٠	١.٢٥	–	٠,٦٢٥	٠,٥	٠,١٠	–	١,٨
١٩٩٧	٩,٠	–	١,٠	١,٠	٢,٠	٠,١٥	٠,١٥	٢,٧

تێبینی: ژمارەکان بەکیلۆگرام بۆ یەك کەس له مانگێکدا

خشتەکه دەریدەخات کەبەشی خێزانێك کەله (٥) کەس پێکـهاتبن لەیـەك مـانگدا (٤٥ ککـم) گـەنم و (٧,٥ ککـم) برنـج و (٥ ککـم) رۆن و(١٠ ککـم) شـەکر، جگەلـه خۆراکـی سـاوا. راپۆرتەکـه جۆری ئـەو ماددەخۆراکیانـه باس ناکات کەدابەش دەکرێن، بەلآم ئەو خۆراکانه کەلێك ڤیتـامینی گرنگـی تێدانییه، وەك ڤیتامین (A,B,C) و رێژەیەکی زۆر کەمیش کالیسیۆم و زینـك (توتیـا) ی تێدایـه، هـەروەها لیستـەکه لەسـەرچاوه پرۆتینیـه گرنگـەکانی

منداڵیشدا هەژارە. ڕێکخراوەکە بەپێی ڕاپۆرتەکانی لەساڵەکانی (١٩٩٨ تا ١٩٩٩) دا پەرەی بەو کەرەستانە داوە کەدابەشیان دەکات و زیادی کردوون.

خۆراکی دروستی

هەموو کەسێك شەوە دەردەخاتەوە کەدەیخوات، چونکە خواردن و خواردنەوە، لەپێستەوە تا ئێسك، لەماسولکەوە تا دەمار، واتە هەموو لەشمان دروست دەکەن. خواردن وخواردنەوە لەلەشماندا دەبنە گەردەخۆراکی ورد Nutrients، دەچنە ناو پێکهاتەی ئەندامە جۆربەجۆرەکانی لەشەوە، ئەم پێکهاتانە لەقۆناغێکی تەمەنی مرۆڤەوە بۆ قۆناغێکی دیکە دەگۆڕێن.

لەقۆناغەکانی منداڵی و لاویدا، ئەندامەکانی لەش گەورەدەبن، لەبەرئەوە بەکارهێنانی خۆراك بۆ بیناوگەشەی لەشە. بەڵام لەقۆناغەکانی دوایی تەمەندا، لەش هەندێك لەشانەکانی وون دەکاتە، و بەخۆراك جێیان دەگرێتەوە، لەبەرئەوەیە کەمرۆڤ ڕۆژانە پێویستی بەوەیە بخوا و بخواتەوە. سەرەڕای کاری دروستکردن و جێگرتنەوەی شانەو خانە لەناوچووەکان، لەش پێویستی بەووزە هەیە، چونکە لەگەڵ هەر جوڵەیەکی لەشی مرۆڤ یانەندامێکیدا، یا کاتێك بیر دەکاتەوە یا دەنوسێت ووزە خەرج دەکات، بەڵکو تەنانەت لەکاتی نوستنیشدا مرۆڤ ووزە خەرج دەکات، لەبەرئەوەی کۆئەندامەکانی ناوەوەی وەك سوڕی خوێن و هەناسە هەر لەکاردان، بۆیە ووزە خەرج دەکەن. کۆئەندامی بەرپرس لەگۆڕینی خۆراك بۆ گەردە

بەسودەکان، کۆئەندامی هەرسە، خوێنبەرەکانیش ئەم گەردانـە دەگەیەننـە هەموو بەشە جیاوازەکانی لەش، کۆئەندامی هەناسەش بەهۆی خانەکانـەوە ووزە دەردەپەڕێنێت. کۆئەندامی هەرس لە (دەم، سورێنچك، گەدە، ڕیخۆڵە باریکە، ڕیخۆڵەئەستورە، ڕێکە و کۆم) پێکهاتووە، هەریەکێك لەم ئەندامانـە وەك کارگەیەکی تایبەتی وایە فەرمانێکی دیاریکراوی لەمامەڵـەکردن لەگەڵ خۆراکدا هەیە و هەریەکەشیان خۆراکەکە بەشێوەیەکی دیکـە دەینـێرێت بۆ ئـەو ئەندامـەی لـەدوای خۆیـــەوە دێـت، کـرداری هەرسـکردن، کردارێکـی بەردەوامە لەدەمەوە دەست پێدەکات تا فڕێدانی پاشەڕۆ لەڕێگای کۆمەوە، لەکاتی ئەم کردارەدا لەش ماددەبەسوودەکان و نابەسوودەکانیش دەمژێت، لەبەرئەوە پێویستە ئاماژە بۆ دووخاڵی سەرەکیی بکرێت کەبریتین لە:

ا) کرداری هەرسـکردن پێکـەوە بەسـتراوەو تـەواوە، لەبەرئـەوە ئەگـەر ئەندامێك بەهۆی نەخۆشییەوە تووشی پەککەوتنێك بوو، ئەوا کـار لەهـەموو کۆئەندامەکە دەکات.

ب) لەبەرئـەوەی خوێـن ماددەسوودبەخشـەکان و ناسوودبەخشـــەکانیش دەمژێت، لەبەرئەوە پێویستە مرۆڤ ئەو مادانـە بخوات کەسوودیان هەیـە، بەو پێولنەیـەی کەنابەسـوودەکان کـاری خـراپ نـەك هەردەکەنـە سـەر کۆئـەندامی هـەرس خۆی، بـەڵکو کاردەکاتـە سـەر هـەموو کۆئەندامـەکانی دیکەی لەشیش. لێرەدا ئامـاژە بۆئـەوە دەکـەین کەخوێنـەر بگەڕێتـەوە بـۆ کتێبی دووەممان، دەربارەی خۆپاراستن و تەندروستی گشتیی بـۆ زانیـاری زۆرتر دەربارەی کۆئەندامەکانی لەش و چۆنییەتی پاراستنیان.

مرۆڤ بۆ دروستکردنی لەش و پەیداکردنی بەرگری تەواو دژی نەخۆشی، پێویستی بەسەرچاوەخۆراکییە هەمەجۆرەکانە، کەبریتین لەم پێنج سەرچاوەیە:

١. کاربۆهیدرەیت

سەرچاوەی سەرەکیی ووزەیە و مرۆڤ لەڕێگەی خواردنی پەتاتەو نان و برنج و دانەوێڵەکان و هەندێك میوەوە دەتوانێت دەستی بکەوێت.

٢. چەوری

سەرچاوەیەکی دیکەی ووزەیە و سەرچاوەیەکیشە بۆ دروستکردن و جێگرتنەوەی شانە لەناو چووەکان. دەتوانرێت لەڕێگەی بەرووبومەکانی شیرەمەنی وەك: شیر و کەرە و گۆشت و هەندێك تۆو دەستی بکەوێت.

٣. پرۆتین

سەرچاوەیەکی سەرەکیی بیناکردنی لەش و جێگرتنەوەی شانە لەناوچووەکانە، لەگۆشت و هێلکەو ماسیو پەنیرو هەندێك دانەوێڵەدا دەست دەکەوێت.

٤. کانزاکان

سەرچاوەیەکی گرنگن لەدروستکردنی ئێسك و هەندێك بەشی خانەدا، لەگرنگترین ئەو کانزایانە کالیسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم، مەگنیسیۆم. ئەم کانزایانە لەگەڵێك سەرچاوەوە دەست دەکەون هەروەها بەسەرچاوەکانی پێشوویشەوە.

٥. ڤیتامینەکان

کۆمەڵە مادەیەکی ئەندامی کیمیایین، لەش وەك هۆکارێکی یاریدەدەر لەگەڵ کۆمەڵی دیکەدا پێویستیی پێیان هەیە بۆ کردارەکانی هەڵبەستن و ڕوخان و پەیداکردنی بەرگری لەنەخۆشییەکان. ئەمانەش گەلێك جۆری جیاوازیان هەیە وەك ڤیتامین (A,B,C,D,E,K) هەریەکەیان لەگەڵێك سەوزەو میوەی جۆرەبەجۆر و گۆشتدا هەن.

لەش پێویستی بەبڕی زۆری ئەم کۆمەڵە خۆراکە نییە، کەمێك لەهەر جۆرە، پێویستی لەش دابین دەکەن. سەرچاوە زانستییەکان رای دەگەیەنن کەمرۆڤ ساڵانە نزیکەی (٥٠٠ کگم) خۆراك بەکاردەهێنێت و لەڕۆژێکی ئاساییدا مرۆڤ نزیکەی (٤٥٠ گم) کاربۆهیدرەیت و چەوری و (٦٠ گم) پرۆتین، (١/٢ گم) کالیسیۆم بەکاردەهێنێت. دەتوانرێت حسابی ئەو ووزەیە بەگەرمۆکە بکرێت کەڕۆژانە مرۆڤ سەرفی دەکات، مرۆڤێك کەکاری سەخت ئەنجام بدات، ڕۆژانە پێویستی بە (٣٠٠٠ تا ٣٥٠٠گەرمۆکە) هەیە، ئەوانەی لەنوسینگەدا کاردەکەن، ڕۆژانە پێویستیان بە (٢٠٠٠ تا ٢٥٠٠گەرمۆکە) هەیە، ئەو کەسانەش کەزۆرتر دەخۆن، لەچاو ئەوەی کەوەك ووزە بەکاری دەهێنن، ئەوا زیادەکە لەلەشیاندا دەبێتە چەوری.

پێویستە ئەوە بوترێت کەلەش سوود لەزیادەی تەنها جۆرێك خۆراك نابینێت، بەڵکو لەش پێویستی بەهەمەچەشنە خۆراك هەیە، ئەگەر برەکانیشیان کەم بێت. وەکالەتی هۆشمەندی تەندروستی لەبەریتانیا، هێمای ڕەنگەکانی هاتوچۆی بۆ هۆشمەندکردنی خەڵکی بەکارهێناوە، بۆئەوەی هەندێك خۆراك کەم بکەنەوەو هەندێکی دیکە زیاد بکەن. ڕەنگی

سووری بەکارهێناوە بۆ ئاگادارکردنەوە دەربارەی خواردنی شەکرەمەنی و گۆشت و خۆراکە سوورەوەکراوەکان، ڕەنگی زەرد بۆ بیرکردنەوە پێش خواردنی پەنیرو شیرەمەنییەکانی تر بەشێوەیەکی گشتیی، سەوزیش بۆ خواردنی سەوزەو میوە.

لەئامارەکانی وڵاتەیەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دەرکەوتووە، مردن بەهۆی زۆربوونی چەوری لەخوێندا یا لەخوێنبەرو خوێنهێنەرەکاندا، لەهەموو هۆکانی دیکە زیاترە. لەم بیست ساڵەی دواییدا گەلێك توێژینەوە دەربارەی بایەخی خۆراك و بەستنەوەی بەتەندروستی مرۆڤەوە ئەنجام دراوە و گەلێك مەڵبەندی لێکۆڵینەوەو بەشی دیاریکراو لەفەرمانگە تەندروستییەکاندا تایبەتمەندبوون بۆ بایەخدان بەهۆشمەندکردنی خەڵك دەربارەی بایەخی خۆراك. ئەمەی خوارەوە خشتەیەکە دەربارەی پێویستی لەشی منداڵێك لەتەمەنی (٦ تا ١٢) ساڵی لەسێ ژەمەی ڕۆژانەدا.

خشتەی (٥) پێویستی لەشی منداڵێك لەتەمەنی (٦ تا ١٢) ساڵ

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	یەك کوب	یەك کوب	یەك کوب
[illegible]	½ کوب	¾ کوب	¾ کوب
[illegible]	پارچەیەك	پارچەیەك	پارچەیەك
[illegible]	–	٢ ئۆنس	١ ئۆنس

سەرنج: دەتوانرێت سوودی هەریەك لەومادانە و جێگرتنەوەیان بەمادەی دیکە لەبەشەکانی داهاتوودا بخرێتەوە.

تۆژینەوە مەیدانییەکان دەریان خستووە کەئەو کەسانەی خۆراکی دروستی ناخۆن، توشی بەدخۆراکی دەبن، هەرچەندێك بڕی خۆراك بخۆن، بروف بەخۆراکەوە پەیوەند دەبێت بەخوو نەریتە باوەکانی کۆمەڵەکەیەوە، هەروەها بەئامادەکردن و لێنان و چۆنییەتی خواردنی بەشێوەیەك کەلەگەڵ خوی کۆمەڵەکەیدا بگونجێت، گەلی کوردیش لەوەدا وەك گەلانی دیکە وایە، وەك دەزانرێت خۆراکی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست پڕە لەکاربۆهیدرەیت و پرۆتین و چەوری، خۆراکی ئەفریقیش پڕە لەکاربۆهیدرەیت، بەڵام لەپرۆتین و چەوریدا هەژارە، هەرچی خۆراکی ئەمەریکای باکورو ئەورویا هەیە هەموو کۆمەڵە خۆراکییەکانی تێدایە، جگەلەڤیتامینەکان. خواردنی یابانی و چینی پڕن لە کاربۆهیدرەیت و پرۆتین و زۆر کەم چەوری تێدایە، ئەم سیفەتەشە بۆتەهۆی ئەوەی کەخۆراکی چینی لەئەورویاو ئەمەریکای باکوریشدا زۆربڵاوبێت.

ئەنگەزەی خۆراکی لەکوردوستاندا هۆکارێکە کەخەڵکی بایەخ بەکاربۆهیدرەیت و چەوری زۆر زیاتر بدەن وەك لەپرۆتین وکانزاو ڤیتامینەکان. لەگەڵ ئەوەی ئەم مادانە لەخۆراکی زۆر هەرزانیشدا دەست دەکەون، بەڵام لەبەرئەوەی خەڵك واڕاهاتوون کەپرۆتینیان تەنها لەگۆشتەوە دەست بکەوێت، زۆرکەم دەتوانن خۆراکییان بگۆڕن و پشت بەپاقلەمەنییەکان ببەستن بۆ دەست کەوتنی پرۆتین (هەروەك میسری و سودانییەکان)، منداڵانیش توشی بەدخۆراکی بوون لەئەنجامی ئەم بارودۆخە گرانەو توانا نەبوونی خەڵك بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەکی دروستی بۆ کێشەکە.

ئامانجی ئەم کتێبە

هۆشمەندی خۆراکی بەبەشێکی گرنگ لەهۆشمەندی دروستی دادەنرێت، لەوولاتە پێشکەوتووەکاندا دامەزراوی پسپۆر هەیە یارمەتی هۆشمەندی خۆراکی دەدەن. لایەنی حکومی تایبەت هەیە کەخۆراکی دروستی بەمندال دەبەخشێت. خۆراك پێدانی دروستی مندالان بەرپرسییەکی گشتییە، خێزان و قوتابخانەو دەولەت و کۆمەلی نێونەتەوەیی بەشدارن تێیدا. یەکەمین هەنگاو لەخۆراکدان بەمندال بریتییە لەهۆشمەندکردنی خۆی و کەس وکار و پەروەردکاران دەربارەی خۆراکی باش و پێویست بۆ دروستکردنی لەش وزیری بەشێوەیەکی سروشتی، لەبەرئەوە ئامانجی ئەم کتێبە بەشدارییەکی ئاساییە لەهەلمەتی هۆشمەندی خۆراکیدا، هیوادارین ئەم کتێبە هەنگاوێکی بەرایی بێت بۆ پشت بەستنی کەس و کارو پەروەردکار و بەرپرسانی مندالان و لەئایندەشدا پەرەی پێ بدەن لەبەرژەوەندی نەوەی داهاتوو.

ناوەرۆکی ئەم کتێبە

کتێبەکە لەپێشەکییەك و سێ بەند پێکهاتووە، هەر بەندەش بەسەر کۆمەلە بەشێکدا دابەش بووە، هەر بەشەش لەبابەتێك دەدوێت لەبابەتە گرنگەکانی کتێبەکە، سێ بەندەکەش ئەمانەن: **بنەما سەرەکییەکانی خواردن، مادە بنەڕەتییەکان لەخواردندا و ژەمی نموونەیی.**

لەبەندی یەکەمدا ـ بنەماگشتییەکان لەخواردندا

بەشی یەکەم: نوسەرەکەی پەیوەندیی نێوان مرۆڤ و خواردن و بایەخی لەزیندەگردارەکان و بینای شانەو ئەندامەکانی لەشدا روون دەکاتەوە.

بەشی دووەم: نوسەرەکەی دەربارەی پێویستی مرۆڤ بۆ ووزە و جۆرەکانی ووزەلەخۆراك وبڕی گەرمۆکە لەهەریەکێك لەخۆراکەکاندا دەردەخات.

بەشی سێیەم: نوسەرەکەی دەربارەی بەدخۆراکی و نەخۆشییەگشتییەکانی بەدخۆراکی دەدوێت، بەتایبەتی نەخۆشییەکانی کەمیی پرۆتین و ووزە (PEM) وەك کواشیۆرکۆر، مەراسمەس و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و گرگنی و قەڵەوی و ئێسکەنەرمەو ...هتد.

بەشی چوارەم: نوسەرەکەی دەربارەی نەخۆشییەکانی کەمخوێنی دەدوێت، هۆکارو بەرەنجامەکانیان ڕوون دەکاتەوە، بەتایبەتی کەمخوێنی، کەم ئاسنی و کەمی ڤیتامین (B12).

بەشی پێنجەم: نوسەرەکەی دەربارەی کەمی ئایۆدین و ناهەمواریەکانی دەدوێت، بەتایبەتیش دەربارەی گۆیتەرو بەدرێژی لێی دەکۆڵێتەوە، ودەربارەی ئەم نەخۆشییە لەکوردوستانیشدا دەدوێت، کەیەکێکە لەنەخۆشییە نیشتەنییەکانی کوردوستان.

لەبەندی دووەمدا ـ مادەبنەڕەتییەکان لەخواردندا ئاماژەی پێدەکرێت.

بەشی شەشەم: نوسەر دەربارەی کاربۆهیدرەیت وجۆرەکانی وسەرچاوەکانی دەدوێت و ڕۆڵی ڕوون دەکاتەوە لەدەربەڕاندنی ووزەی پێویستی لەشدا.

بەشی حەوتەم: نوسەر دەربارەی ترشەئەمینییەکان لەدروستکردنی پرۆتینـدا دەدوێت، لەپاشدا ڕۆڵی پرۆتین بەدرێژی ڕوون دەکاتەوە لەدروستکردنی خانەو شانەکانی لەشدا.

بەشی هەشتەم: نوسەرەکەی دەربارەی چەوری و جۆرو سەرچاوەکانی دەدوێت، لەپاشدا دێتە سەرباسی برە پێویستییەکانی بۆ لەش و ئەو نەخۆشییانەی لەکەمیی یا زۆر خواردنەوە پەیدا دەبن.

بەشی نۆیەم: نوسەرەکەی دەربارەی بایەخ و گرنگی ئاو لەژیانماندا دەدوێت، بەووردیش ئەوە ڕوون دەکاتەوە کەئاو چۆن دەوری خۆی دەبینێت لەزیندەکردارەکانی لەشدا.

لەبەندی سێیەمدا، کەدەربارەی ژەمی نمونەیی و پێداویستییەکانی لەشە بۆ وزە.

بەشی دەیەم: نوسەرەکەی دەربارەی مەبەست لەژەمی نمونەیی ڕوون دەکاتەوە، بۆ منداڵێک کەلەتەمەنی قوتابخانەی سەرەتاییدا بێت و ڕۆڵی خێزان و کەسوکار لەوبارەیەوە پیشان دەدات.

بەشی یانزەهەم: نوسەرەکەی هەندێك ڕێنمایی زانستی پیشان دەدات کە کەسوکاری قوتابی ڕەچاوی بکەن بۆ پارێزگاری دروستی خۆراکی منداڵ لەو تەمەنەدا.

بەشی دوانزەهەم: نوسەرەکەی دەربارەی ڕوخسارەکانی لەش و تەندروستی ئەندامەکانی منداڵێکی خۆراک باش بەراورد دەکات بەمنداڵێك کە بەدخۆراکیی هەیە، و ئەندام ئەندام شێوەو ڕوخساریان ڕوون دەکاتەوە.

هەروەها لە **پاشکۆدا** کۆمەڵێك خشتەی پێویست دەربارەی بڕی تەرخانکراوی خۆراکی ڕۆژانەی ڕاسپاردە و کانزاکان و ڤیتامینەکان بڕو سەرچاوەو مادە جۆربەجۆرەکانی ناو خۆراك و ئەو خوراکانەی لەکوردوستاندا دەست دەکەون ، ڕوون کراوەتەوە.

هەنگاوەکانی داهاتوومان

جەخت کردنەسەر هۆشمەندی خۆراکی کارێکی گرنگەو ئامانجی ئەم کتێبەشە، بەڵام بەتەنها هۆشمەندی بەبێ دابین کردنی پێداویستییەکانی دیکە، وەك پێشکەشکردنی خۆراکی دروستی بۆ خەڵکی بەگشتیی و منداڵ بەتایبەتی سوودی کەمە. خۆراکیش بەندە بەکۆمەڵە هۆکارێکی تایبەت بەئاسایش و ڕامیاری ئابوری وڵاتەوە، بەزۆری وڵاتان هەوڵی ئەوە دەدەن کەدابینکردنی خۆیی لەبەرهەمهێنانی خۆراکدا بەدەست بهێنن و بتوانن ئاسایشی خۆراکی خۆیان دابین بکەن. ئاشکراشە وڵاتانی ئەورووپای خۆرئاوا و ئەمەریکای باکور و ئوستراڵیا، ئەو خۆراکەی بەرهەمی دێنن لەپێداویستییەکانی گەلەکانی خۆیان زیاترە. لەکاتێکدا وڵاتانی ئاسیا و ئەفریقیا کەمتر بەرهەم دێنن لەوەی کەگەلەکانیان پێویستییان پێیەتی، لەبەرئەوە پشت بەهێنانی خۆراك لەدەرەوە دەبەستن. تائێستا لەکوردوستاندا ئاسایشی خۆراك بەهۆی بارە ڕامیارییە زانراوەکانەوە نییە، بەڵام ئەم هۆکارانە چەسپاو نین، لەوانەیە کاتێك گەلی کورد خۆی بۆ ئەوە کاربکات ـ ئەم هۆکارانە بگۆڕێت ـ. لەگەڵ ئەوەی بابەتی ئاسایشی خۆراك بۆ دابینکردنی خۆراکی گەل بایەخی زۆرە، بەڵام بابەتی ئەم کتێبە نییە، لەبەرئەوە ئێمە پێ لەسەر هەنگاوەکانی دوارۆژ دادەگرین کەلەپاش بڵاوکردنەوەی ئەم کتێبەوە دێت:

١. حکومەت و خۆراك

دەستەبەرکردنی خۆراك بۆ زیادکردنی هۆشمەندی خەڵك یەکێکە لەفەرمانەکانی سەرشانی حکومەت، جا ئەمە لەسەر ئاستی هەرێمی

کوردوستان بێت یا لەسەر ئاستی پارێزگا بێت، لەبەرئەوە پێویستە کارگێرییەکی تایبەت پێك بهێنرێت کەلەناویدا وەزارەتی کشتوکاڵ و تەندروستی و پەروەردەو راگەیاندن سەرۆکایەتی ئەو هەڵمەتە بکەن، کەدەبێتە هۆی دەستەبەرکردنی خۆراك و خواردنی دروستی بەشێوەیەکی گشتیی. بڕیاری نێودەوڵەتی (٩٨٦) یارمەتی باشبوونی باری خۆراکی دا لەهەرێمەکەدا بەشێوەیەکی گشتی، بەڵام لەهەمان کاتدا پێداویستییە ڕاستەقینەییەکان بۆ خۆراك دەستەبەر ناکات بۆ ڕۆڵەکانی گەل، ئەم بڕیارەش بارێکی کاتییەو پێویستە نەخشەیەکی تۆکمە بۆ کەمیی خۆراك بکێشرێت بۆ ئایندەیەکی دوور.

٢. **خێزان و خۆراکی دروستی**

هەمیشە خێزان و ماڵەو ئەو شوێنەن کەخۆراك بۆ منداڵ و هەموو ئەندامەکانی دیکەی خێزان ڕۆژانە دەستەبەر دەکەن، بۆیە هۆشمەندکردنی خێزان دەربارەی مادەخۆراکییەکان و دەستەبەرکردنی ئەو مادانە کارێکی گرنگە. پەیداکردنی مادەخۆراکییەکان لەگەڵێك سەرچاوەوە یارمەتی خێزانەکە دەدات کەئەو مادانە لەهەموو وەرزەکانی ساڵدا دەستەبەر بکەن. جەخت خستنەسەر پەیداکردنی پێداویستییەکانی تەندروستی باش گرنگترە لەخۆبەستنەوە بەخۆراکی تقلیدی و دووبارەبووەوە، لەخێزان و کۆمەڵدا هەمیشە فێرکردنی منداڵ بەخۆراکی دروستی خویەکی باشەو لەگەڵ گەشەی منداڵەکەدا بەردەوام دەبێت.

٣. قوتابخانەو خۆراکی دروستی

هەمیشە قوتابخانە شوێنێکی سەرەکییە کەتێیدا منداڵ زانیاری و زانینە بنەڕەتییەکان وەردەگرێت، لەبەرئەوە پێویستە بەردەوام پەروەردکاران رابهێنرێن کەچۆن ئەو زانیارییانە لەڕێگای وانەکانی ڕۆژانەوە بگەیەنرێتە قوتابیان، خوابکات ئەو ڕۆژە هەردێت کەقوتابخانە لەکوردوستاندا وەك وڵاتە پێشکەوتووەکان ڕۆژانە ژەمەخۆراکییەکان پێشکەش بەقوتابی بکات.

٤. راگەیاندن و خۆراکی دروستی

زۆرکردنی ئەو پۆستەرو کتێبانەی کەلەبنەماسەرەکییەکانی خۆراکی دروستی دەدوێن لەقوتابخانەدا، کارێکی گرنگە لەهۆشمەندی خۆراکیدا، هەروەها ئێستگەکانی رادیۆو تەلەفزیۆن و کۆڕو سیمیناری تایبەتی لەو بوارەدا ڕۆڵی بەرچاویان هەیە، ئەمە جگەلەوەی کەنوسینی ووتار لەگۆڤار و ڕۆژنامەکاندا لەم بارەیەوە بەهۆکارێکی گرنگ دادەنرێن لەگەیاندنی هۆشمەندی خۆراکی بۆ هەموو خەڵك. لەزۆربەی وڵاتاندا هۆشمەندی خۆراکی بەشێکە لەهۆشمەندی نیشتمانی، لەبەرئەوە زۆربەی لایەنەکانی حکومەت بەپارەو شارەزایی پشتی دەگرن.

سوپاس و پێزانین

کۆمەڵەی (A.S.K) زۆر سوپاسی بەڕێزان مامۆستایان ئـەکرەم قـەرەداخی و ڕەفیق محەممەد سالح و د. ئاورنگ محەممەد قادر دەکات، کـەهیلاکبوون لـەدانانی ئـەم کتێبـەدا. وەسوپاســـی مامۆســـتایانی بـــەڕێز جـــەمال عـــەبلول و ئەکرەم قەرەداخی دەکات کەئەرکی پێداچونەوەی زمانـەوانیان گرتـە ئەسـتۆ، هەروەها سوپاسی هەردوو مامۆستای وێنەکێش بەڕێزان سەربەست عبدالرحمن عەزیز و سەربەسـت حەمەسـالح مصطفـی دەکـات کەوێنـەی بابەتـەکانیان کێشـا، هەروەها بەڕێزان دانا کمال علی و کۆسار عـــزت عبداللـه و عدنـان رحیـم قـادر بـۆ بەڕێوەبردنی ئەو کاروبارانەی پەیوەستن بەڕاپەڕاندنی ئەم کتێبە لەسلێمانی و پیت چنینی بابەتـەکان و دەرهێنـانی هونـەریان لەسـەر کۆمپیتـەر گرتـە ئەسـتۆ. هــەروەها سوپاســی ڕێکخــراوی (Global Relief Foundation) کەپارەی پێویستی بەخشی بەم پرۆژەیە.

سوپاس و ستایش بۆ خوای گەورەو میهرەبان

د.سەلاح محەممەد عەزیز
بەڕێوبەری پرۆگرامی‌یارمەتییە مرۆڤایەتییەکان
کۆمەڵەی (A.S.K) ـ FLORIDA

١٠ / ٦ /١٩٩٩

بەندی یەکەم

بنەما گشتییەکانی خۆراک

- خۆراك و مرۆڤ
- مرۆڤ و پێداویستیی ووزە
- بەدخۆراکی
- خۆراکە کە مخوێنی
- ئایۆدین وناهەمواریيەکانی کەمی ئایۆدین

بەشی یەکەم

خۆراك و مرۆڤ

رەفیق محەممەد سالّح

بەشی یەکەم

خۆراك و مرۆڤ

م. رەفیق محەممەد سالح

خۆراك Food و خــواردن Nutrition دوو وشـــەی لێکچــوو و هاوشـــان وپێکەوە گرێدراون و هەرچەند پەیوەندییەکی پتەو لەنێوانیاندا هەیە، بــەڵام لەواتادا جیــاوازن. خــۆراك ئــەو ماددەیەیــە کەشــیاوی خــواردن بێــت چ سەرچاوەی ئاژەڵی بێت یان ڕووەکی کەپێداویستیی مـرۆڤ لەپێکهاتووە خۆراکییەکان دابین بکات، و خاسیەتی هەستیاری تێدابێـت لـەتام و چێـژ و بۆن و ڕەنگ. بۆ زیاتر تێگەیشتنمان لەخۆراك دەڵێین مەرج نییــە هەرشـتێك چووە ناودەم و لەشــی مرۆڤ پێــی بوترێـت خـۆراك هـەتا ئـەم (٣) مەرجـە بنەڕەتییەی خۆراکی تێدا نەبێت:

١. توانای هەرس بوون لەلەشدا.

٢. توانای مژین.

٣. دوای مژینیش سوودبەخش بێت بۆ لەشی مرۆڤ.

کەواتە کاتێك منــداڵ بــەردێك یــان هــەڵماتێك قــووت دەدات، لەبەرئــەوەی توانای هەرس کردنی نییە لەلەشی منداڵەکەدا، بەردەکە یان هەڵماتەکە وەك خۆی لەگەڵ پیسـایی منداڵەکـە دێتـە دەرەوە. ئـەو بـەردە یـان هەڵماتەکـە بەخۆراك دانانرێت و نابێتە خـۆراك و هـەروەها گـەر منداڵێك بەهەڵـە شـتێك بخوات وەك ماددەیـەکی ژەهـراوی کەهــەرس بێـت و بمژرێـت، بـەڵام زیــان بەخش بێت ئەوا ئەو شتەش بەخۆراك دانانرێت.

دوای ڕوونکردنەوەی گوزارەی خۆراک بابزانین خواردن چییە و چی دەگەیەنێت؟

خواردنزانی بۆتە زانستێك لەزانستە گرنگەکان، چونکە پەیوەندیی بەژیانی مرۆڤەوە هەیە، خواردن بریتییە لەچەند گۆڕانکاری و کارلێکێکی کیمیایی کەلەئەنجامدا لەش سوود لەپێکهێنەکانی بۆ کاری زیندەگی و بەردەوامبوونی ژیان دەبینێت. خواردن زانستێکی فراوان و پەل و پۆدارە، باس لەخۆراك و پێکهێنەکانی دەکات و هەروەها باس لەسەرچاوەکانی و سوودیان و بڕی پێداویستیی هەر کەسێك بەو پێکهێنانە لەقۆناغە جیاوازەکانی ژیانداو باری تایبەتی وەك سکپڕی و هەندێك نەخۆشی دەکات. ئەم زانستە پەیوەندیی بەزانستەکانی ترەوە هەیە وەك خۆراکزانی و لقەکانی زانستی کیمیاو فسیۆلۆژی و هەندێك زانستی پزیشکی و دەرمانزانی.

ئێستاش دێینە سەرباسی پێکهێنەکانی خۆراك، تابزانین خۆراك لەچی پێکهاتووە؟! خۆراك بەشێوەیەکی سەرەکیی لەشەش پێکهاتووی گرنگ و پێویست پێك دێت (ئاو، کاربۆهیدرات، پرۆتینەکان، چەوری، ڤیتامینەکان، **توخمە کانزاییەکان**)، هەریەك لەم پێکهاتوانە بەشێوەیەکی گشتیی و تایبەتی گرنگی و سوودو ئەرکی خۆیان بۆ مرۆڤ هەیە کەلەشوێنی خۆیدا دێینە سەرباس کردنیان.

گرنگی و ئەرکی خۆراك بۆ مرۆڤ

سوود و گرنگـی خـۆراك بـۆ مـرۆڤ بـێ سـنووره و زیندەیـی مـرۆڤ بەخۆراکەوه بەندە، دەتوانرێت گرنگی و ئـەرکی خـۆراك بـۆ مـرۆڤ لەچەند خاڵێکدا چڕبکرێتەوه:

١. پێدانی ووزەی پێویست بەلەش بۆئەنجامدانی هەموو ئەرکەکانی نـاو لەشی مرۆڤ و ئەو کاره دەرەکییانەی کەجێبەجێیان دەکات.

٢. دابینکردنی ماددەی پێویست بۆ گەشـەکردن و نوێبوونـەوەی شانەکانی لەش.

٣. رێکخستنی ئەرك و چالاکی ئەندامانی ناولەشی مرۆڤ.

٤. خواردنـی دروسـت و تـەواو و بنـەمای تەندروسـتی باشـی هـەموو ئادەمیزادێك و هەموو تاکێکی ناو کۆمەڵە بەجیاوازی تەمەنیانەوه، هەروەها دەبێتەهۆی زیاتر چالاك کردنی ماسولکەکانی لەشی مرۆڤ.

٥. دەبێتـەهۆی خۆپاراسـتن لەچەندین نەخۆشـی فسـیۆلۆژی کەکاریگـەری لەسەر تەندروستی مرۆڤەکـە هەیـە بـەهۆی بەدخۆراکییـەوه تووشـی مـرۆڤ دەبن.

دوای ئەم زانیارییە سەرەتاییانە دەربـارەی خـۆراك و خواردنـی مـرۆڤ و چەند خـاڵێکی سـەرەکیی گرنگـی خـۆراك بـۆ مـرۆڤ، بەپێویسـتی دەزانـین ئاماژه بەوەبکەین کەمرۆڤ لەهەموو قۆناغەکانی تەمەنیدا تا لـەژیاندا بێـت پێویستی بەخۆراکە، لەبەرئەوه پێویستە هۆشیاری خۆراکیی تەواوی هەبێت نەك زانیاری سەرەتایی.

ووتەیەکی زۆر باو هەیە کە دەڵێت:(لەشی مرۆڤ لەوە پێك دێت کەدەیخوات) بەواتای پێکهاتووەکانی لەشی مرۆڤ هەمان پێکهاتووی خۆراکە بەڵام بەجیاوازی ڕێژەیی.

مرۆڤ و کێشەی خۆراك

مرۆڤ زیرەکترین و بلیمەت ترین زیندەوەری سەرگۆی زەوییەو رادەی پەرەسەندوویی لەبەرزترین لوتکەی گەشەدایەو بەبالاترین زیندەوەر دادەنرێت وخۆی سەرچاوەی هەموپێشکەوتنیکە لەهەموو بوارەکانی ژیاندا. جا گرنگیدان و دابینکردنی هەموو خۆش گوزەرانییەك و بەختیارییەك بۆ مرۆڤ مافی رەوای خۆیەتی بەبێ جیاوازی و لەپێش هەموویانەوە دابین کردنی خۆراك بەچەندایەتی و چۆنایەتی پێویست و هاوسەنگ و ئەمەیش بەسادەترین مافی مرۆڤ دادەنرێت بەپێی یاسا نیونەتەوەیی و جیهانییەکان، بەڵام جێی داخ و شەرمەزارییە کەمرۆڤ لەم سەردەمەدا لەبرسا بمرێت، کەئەمەیش دەگەرێتەوە بۆ هۆکاریی جیاوازی کەش و هەواو سروشت لەگەل نارەوایی بۆچوونەرامیارییەکان لەجیهاندا، راپۆرت وسەرچاوە زانستییەکانی نەتەوەیەکگرتووەکان ئاماژە بەوە دەکەن لە ١٠-١١/٢٩/ سالی ١٩٧٩ لەکۆنگرەی گشتیی رێکخراوی (FAO) لەرۆما کە (٤١٥) ملیۆن کەسی برسی لەجیهاندا هەیە و بریار بوو لەسالی ٢٠٠٠ دا ئەوریژەیە بۆ (٢٩٠) ملیۆن کەس کەم بکریتەوە، بەڵام لەکۆنگرەی جیهانی خۆراکدا کەلە ١٣-١٧/١١/١٩٩٦هەر لەرۆما گیرا ئاماژە بەوە کرا کەریژەی برسییەکانی جیهان گەیشتە(٨٠٠) ملیۆن کەس و ئەمجارەیش هیوا خوازرا

کەتا سالی (٢٠١٥) ئەم ڕێژەیە دابەزێنرێت بۆ (٤٠٠) ملیۆن کەس. لەهەمان کۆنگرەدا ئاماژە بۆ ئەوەکرا کە لەوڵاتانی تازە گەشەسەندوودا لەهەر (٥) کەسێك یەکێکیان برسییە.

ئەمە چەند ڕاستییەکە دەربارەی کێشەی خۆراك و مرۆڤ، و جێی داخە کەلەهەموو کەس زیاتر ئەوەی باجی مەترسی برسییەتی و کەمخۆراکی و بەدخۆراکی دەدات منداڵانن. ڕێکخراوی (FAO) ئاماژە بەوەدەکات کە (٦٠٪)ی منداڵان تووشی بەدخۆراکی بوون پێش تەمەنی چوونە قوتابخانە، هەروەها لەهەر (٥) منداڵ یەکێکیان بەبەدخۆراکی دەمرن پێش تەمەنی(٥) ساڵی. ڕاستە کەکێشەی زیادبوونی ژمارەی دانیشتوانی سەرگۆی زەوی بەرادەیەکی زۆر زیادی کردووە، ئەمەش وای کردووە لەهەندێك ناوچەدا خۆراك بەش نەکات، بەلکو پێویستە بەرادەی دوو بەرامبەر ڕێژەی بەرهەمهێنانی خۆراك زیاد بکرێت بۆئەوەی بەشی خەڵك بکات، بەلام لەلایەکی ترەوە نایەکسانی لەدابەشبوونی خۆراکدا کێشەی گەورەی دروست کردووە. ڕاستییەکی بێگومان هەیە، کەخەڵکان هەن لەبرسا تووشی کێشەی تەندروستی و کەمخۆراکی و بەدخۆراکی دەبن و خەڵکانی تریش هەن کەلەزۆر خۆری و نادروستی خواردن تووشی کێشەی تەندروستی دەبن.

ژمارەی دانیشتووانی جیهان لەکۆتایی شەستەکاندا گەیشتە (٣٥٠٠) ملیۆن کەس، بەلام لە(٢٠) ساڵی پاش ئەو گەیشتە نزیکەی (٥) ملیار کەس وەك لەشێوەی (١ ـ ١) دا دیارە، واچاوەڕوان دەکرێت لەساڵی (٢٠٠٠) دا بگاتە (٦) ملیار کەس.

شێوەی (١ - ١) زیاد بوونی دانیشتوانی جیهان

ڕێژەی ژمارەی دانیشتوان کەزیاد دەکات ناگونجێ لەگەڵ ڕێژەی زیادبوونی بەروبوومی خۆراکی و بەتایبەتی لەدەوڵەتە تازە گەشەسەندووەکاندا، لەبەرئەوە بڕی خۆراکی دیاریکراو بۆ هەریەك کەس لەم دەوڵەتانە کەبەری دەکەوێت بەرەو کەمی دەچێت، بۆیە پێویستە هاوسەنگی لەنێوان ژمارەی دانیشتوان و بەروبوومی خۆراکیدا هەبێت بەڕەچاوکردنی بڕی خۆراك وچۆنایەتی.

لەشێوە (٢) دا جیاوازی ڕێژەی زیادبوونی دانیشتوان و خۆراك لەهەندێ دەوڵەتانی جیهاندا نیشان دراوە، کەتێیدا بڕی ووزەی خۆراکی بۆ هەر یەك کەس دەردەخات و جیاوازی خواردنی مرۆڤ لەو دەوڵەتانەدا ڕوون دەکاتەوە، شیاوی باسە کەبڕی وزەی تەرخان کراو بۆ هەریەك کەس وەك تێکڕای گشتیی بە (٢٥٠٠) کیلۆ گەرمۆکە/یەك ڕۆژ دیاریکراوە کەپێداویستیی لەشی ئەو مرۆڤە دابین بکات بەشێوەیەکی وا کەمرۆڤەکە تووشی کەمخۆراکی و بەدخۆراکی نەبێت. خۆراکی مرۆڤ بەبڕی پێویست وبەچۆنایەتی باش و گونجاو و هاوسەنگ، مەرجی سەرەکیی خواردنی مرۆڤی دروستە. هەر کەم وکورییەك لەچەندایەتی و چۆنایەتی خۆراکەکەدا هەبێت ئەوا کاردانەوەیەکی خراپی بۆ مرۆڤ دەبێت لەڕووی گەشەکردن وچالاکی و تەندروستیو بەتایبەتی لەمندالأندا، چونکە ئەوان لەقۆناغی گەشە و پەرەسەندنی مێشك و لەشدان و بەرەو مرۆڤێکی تەواو دەچن.

شێوەی (١ - ٢) ئاراستەی گەشەکردنی دانیشتوان و بەرھەمهێنانی خواردن و هێنانی لە ١٩٧٤ تا ١٩٨٤

بەڵام نایەکسانی دابەشبوونی خۆراك و جیاوازی باری ئابوری و ڕادەی گوزەرانی،جیاوازی لەباری خواردنی مرۆڤدا دروستکردووە، نەك هەر لەنێوان دەوڵەتان و کۆمەڵگاکان، بەڵکو لەنێوان تاکەکەسی ناو یەك دەوڵەت.

بۆ هەڵسەنگاندنی باری خواردنی مرۆڤ، بەشێوەیەکی گشتیی دەبینین پێوەری باری خولردنی مرۆڤ زۆرجار خواردنی سەرچاوەی ئاژەڵی بەبەراوردکردنی لەگەڵ خواردنی سەرچاوەی ڕووەکی بەم پێوەرە دەپێورێن، بۆنمونە تاکە کەسێك لەدانیشتوانی دەوڵەتانی عەرەب لە (٩٪) ی سەرجەمی خۆراکی سەرچاوەی ئاژەڵییەو تاکە کەسێك لەهیند لە (٥٪) ی سەرجەمی خۆراکی سەرچاوەی ئاژەڵییە، بەڵام لەوولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا تاکە کەسێك لە (٣٧٪) ی سەرجەمی خۆراکی سەرچاوەی ئاژەڵییە، ئەم جیاوازییە لەباری خواردنی مرۆڤ ئەو ڕاستییانەی پێشتر دەسەلمێنێت. بۆزیاتر ڕوونکردنەوەی باری خواردنی مرۆڤ لەجیهاندا لەشێوەی (٣) دا دیاری کراوە.

ئابووری وڵاتە پێشکەوتووەکان

32% 68%

ئابووری بازاڕی گەشەسەندوو

9% 91%

ئەمریکای لاتینی

17% 83%

ئەفریقیا

7% 93%

ئەورووپای ڕۆژهەڵات و یەکێتی سۆڤیەت

27% 73%

ڕێژەی بەرهەمی ئاژەڵی

ڕێژەی بەرهەمی سەوزە

وڵاتانی پلانی ناوەندی لە ئاسیا

10% 90%

ڕۆژهەڵاتی دوور

8% 92%

ڕۆژهەڵاتی نزیک

11% 89%

شێوەی (١ـ٢) ڕێژەی بەرهەمی ئاژەڵی و سەوزە لەکۆی سەرچاوەی ووزە خۆراکییەکان بەپێی هەرێمەکان ١٩٧٩ـ١٩٨١

پێکهێنەکانی لەشی مرۆڤ

دوای ئەم زانیاریانەی باسمان کرد دەربارەی خۆراک و پەیوەندیی بەمرۆڤەوە، دێینە سەرباسی خودی مرۆڤ خۆی، وەك لەپێشتریش باس کرا کەمرۆڤ خۆی لەوە پێکدێت کەدەیخوات، بەواتا لەپێکهێنەکانی خۆراک پێکدێت.

بەشێوەیەکی گشتیی، پێکهاتووی لەشی مرۆڤێکی کامڵ (بالغ) لەم پێکهێنانە پێکدێت: کەنزیکەی لە (٦٠٪) ی ئاوە، لە (١٦٪) ی پرۆتینە، لە (١٨٪) ی چەوری، لە(٠,٧٪) ی کاربۆهیدریت (گلایکۆجین)، لە (٥,٢٪) ی خوێی کانزایییە، ئەمە پێکهێنەکانی لەشی مرۆڤە وەك ئەو ڕاستییەی کە لەشی مرۆڤ لەپێکهێنی خۆراك پێکدێت، بەڵام ئەگەر لەلایەن پێکهاتەی بایۆلۆژی لەشەوە سەیری بکەین، دەبینین کەلەشی مرۆڤ لەخانەو شانە پێکدێت تانەندام و کۆئەندامەکانیو خانەی لەش بریتییە لەبچوکترین بەشی سەربەخۆ لەلەشی زیندوو کەلەڕێگای کارلێکردنە کیمیایی و فسیۆلۆژییەکانەوە سوود لەخۆراك وەردەگرن. ئەگەر بمانەوێ بزانین پێکهاتەی لەشی مرۆڤ لەبارەی توخمەکیمیاییەکانەوە لەچی پێکدێت،ئەوا دەڵێین کەلەشی مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتیی نزیکەی (٩٦٪)ی بریتییە لە ئۆکسجین و هیدرۆجین و نیترۆجین و کاربۆن و لە(٣,٤٪)ی بریتییەلەحەوت توخمە کانزاییە سەرەکییەکان کەبریتین لە(کالیسیۆم، فۆسفۆر،پۆتاسیۆم، گۆگرد، سۆدیۆم، مەگنیسیۆم، کلۆر) و نزیکەی (٠,٦٪)ی بریتییە لەتوخمە کانزاناسەرەکییەکان (دەگمەنەکان)، وەك (ئاسن، مس، تۆتیا، فلۆر، مەنگەنیز، سیلینیۆم، کۆباڵت، یۆد، مۆلیبدینۆم، کرۆم، تەنەکە،...هتد).

قۆناغەکانی تەمەنی مرۆڤ

بۆ دیاریکردنی تەمەنی مرۆڤ، ڕۆژی لەدایکبوونی بەسەرەتای ژیان دادەنرێت، بەلأم لەڕاستیداو بەشێوەی زانستی، کاتی دروستبوونی هێلکەی پیتراو (زایگۆت) سەرەتای ژیانی مرۆڤە کەنزیکەی (۹) مانگی تەمەنی لەسکی دایکیدا بەسەردەبات.مرۆڤ لەسەرەتای ژیانیدا وەك زیندەوەرێکی گیانلەبەر بەچەندین قۆناغی ژیاندا تێپەڕدەبێت و گەشەدەکات و گەورە دەبێت و لەگەڵ زیادبوونی ڕێژەی گەشەکردن ڕێژەی پێداویستیی مرۆڤ بۆ پێکهاتووە خۆراکییەکانیش زیاد دەکات، جا ناڕاستەوخۆ بێت (کەلەسکی دایکیدا بێت) یان ڕاستەوخۆ. لەهەموو قۆناغەکانی ژیاندا گەورەترین ڕێژەی گەشەکردنی مرۆڤ لەناو سکی دایکدا ڕوودەدات و لەدەرەوەش گەورەترین ڕێژەی گەشەکردن لەساڵی یەکەمی تەمەندا ڕوودەدات وقۆناغەکانی ژیان تابەرەو پێش بچێت ڕێژەی گەشەکردن کەم دەکات وهەر قۆناغێکیش پێداویستیی خۆراکی تایبەتی خۆی هەیە.

ڕێژەی گەشەکردن لەناو سکی دایکدا لەمانگی سێیەم تا لەدایکبوون بە (۸۰۰) جار لەکێش و (۵۰) جار لەدرێژی زیاد دەکات. بەلأم لەدوای لەدایکبوون تا بوون بەمرۆڤێکی تەواو، بەواتا لەهەموو تەمەنێکدا نزیکەی (۲۰) بیست جار لەکێشی و (٤) جار لەدرێژیدا زیاد دەکات.

لەبابەتەکانی تردا پێداویستیی مرۆڤ بۆ پێکهێنەکانی خۆراك لەقۆناغە جیاوازەکاندا باس دەکرێت، بەلأم لێرەدا بەپێویستی دەزانین کەقۆناغەکانی ژیانی مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتیی ڕوون بکەینەوە.

هەندێك جار تایبەتمەندی پێداویستیی خۆراك نەك هەر لەقۆناغە جیاوازەکاندا دەگۆڕێت، بەڵکو هەندێك جار لەناو قۆناغەکەشدا تایبەتمەندی هەیە، بۆنموونە پێداویستیی سێ مانگی کۆتایی وەك سەرەتای سکپڕییەکەی نییە. هەروەها قۆناغی منداڵی کەقۆناغێکی گرنگە لەژیانی مرۆڤدا تایبەتمەندی خۆی هەیە، لەبەرئەوە بەدرێژی و ووردبینی قۆناغی منداڵی دوای لەدایکبوون بۆ شەش قۆناغی تایبەت دابەش دەکرێت بۆ زیاتر بایەخدان و تێگەیشتن لەتایبەتمەندی منداڵ و پێداویستییەکانیان:

خشتەی (١ ـ ١) پەرەسەندنی بایۆلۆژی قۆناغەجیاوازەکانی ژیانی مرۆڤ

پەرەسەندنی بایۆلۆژی	زنجیرە کاتەکانی تەمەن لەسەرەتادا	قۆناغەکان
سکپڕی Conception		کۆرپەلەی سەرەتایی Embryonic
		کۆرپەلەی تەواو Fetal
لەدایکبوون Birth	٩مانگ (+ یان −) ٢هەفتە	کۆرپە (نەوزاد) Newborn
		ساوا Infancy
		منداڵی Childhood
هەرزەیی Puberty	١٢ساڵ (+ یان −) ٢ساڵ	هەرزە Adolescence
پێگەیشتوویی Fertility	١٩ ساڵ (+یان−) ٣ساڵ	گەنجی پێگەییو Young Adulthood
تەمەنی نائومێدی، لەژندا Climacterium	٤٥ساڵ (+یان−) ٥ساڵ	ناوەڕاستی تەمەن Middle Adulthood
تەمەنی پیری Old Age	٧٠ساڵ (+یان−) ١٠ساڵ	کۆتایی تەمەن Late Adulthood

وەرگیراوە لە: Wilson; Fisher; and Garcia.1979 Principle of Nutrition

١. **قۆناغی یەکەم (کۆرپەی لەدایکبوو/ نەوزاد)**: لەساتی لەدایکبوونی تا مانگی یەکەم.
٢. **قۆناغی دووەم (شیرەخۆرە)**: لەکۆتایی مانگی یەکەم تا کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنی.
٣. **قۆناغی سێیەم (لەشیر براوە)**: لەساڵی یەکەمی تەمەن تا ساڵی سێیەم.
٤. **قۆناغی چوارەم (تەمەنی پێش قوتابخانە/تەمەنی باخچەی ساوایان)**: لەساڵی سێیەمی تەمەن تا حەوت ساڵی.
٥. **قۆناغی پێنجەم (تەمەنی خوێندنی سەرەتایی)**: لەساڵی حەوتەمی تەمەنەوە تا تەمەنی دوانزە ساڵی، بەڵام لای خۆمان تەمەنی خوێندنی سەرەتایی لە (٦ تا ١٢) ساڵی تەمەنە.
٦. **قۆناغی شەشەم (تەمەنی خوێندنی ناوەندی)**: لەتەمەنی دوانزە ساڵی تا هەژدە ساڵی.

دوای دابەشکردنی قۆناغەکانی ژیانی مرۆڤ بەگشتیی و دواییش تەمەنی منداڵی و هەرزەیی، پێویستە ئەوە ڕوون بێت کەسنورێکی جیاکەرەوەو دیار نییە لەنێوان قۆناغەکانی ژیانیدا، بەڵکو هەندێ جار لەوانەیە تێکەڵبوونێکی کەم هەبێت لەنێوانیاندا. دوای ئەم باسەو تێگەیشتنمان لەپەیوەندیی نێوان خۆراك و مرۆڤ بەشێوەیەکی زانستی، بەپێویستی دەزانین کەئاماژە بەوە بکەین کەباسە زانستییەکان گەر گشتگیرییەکی بەخۆوە بینیبێت دەربارەی مرۆڤ، ئەوا تەمەنی منداڵی و قۆناغی خوێندنی سەرەتایی، واتە تەمەنی (٦ تا ١٢) ساڵی، تایبەتمەندییەکی خۆی دەبێت.

بەشی دووەم

مرۆڤ و پێداویستی ووزە

ڕەفیق محەممەد ساڵح

بەشی دووەم

مرۆڤ و پێداویستیی ووزە

م. ڕەفیق محەممەد سالح

لەسروشتدا هیچ زیندەوەرێك نییە گەورە یاخود بچوك کەبتوانێت بچوکترین کار ئەنجام بدات بەبێ ووزە یان بتوانێت بژی ئەگەر ووزە وەرنەگرێت، هەروەها بچوکترین ئامێر ناتوانێت هیچ کارێك بکات ئەگەر ووزەی نەبێت.

مرۆڤ تالەژیاندا بێت و بۆئەنجامدانی بچوکترین کار لەلێدانی دڵەوە بگرە یان گواستنەوەی ڕاگەیاندنەدەمارییەکان و تادەگاتە گەورەترین کار کەپێویستە بەهێزی بازوو بێت، پێویستی بەووزە دەبێت.

پێناسەی ووزە لەڕووی زانستی فیزیاوە بریتییە: لەتوانا بۆ ئەنجامدانی کار، بەڵام ووزە لەڕووی زانستی خواردنەوە؛ بریتییە لەتواناو هێزی لەش بۆ ئەنجامدانی کار و ئەرکەکانی بەشێوەیەك کەسیمای ژیانی بپارێزێت و چ کاتێك لەکارو ئەرکەکان وەستان، ئەوە دەبێتەهۆی لەدەستدانی ژیان، بۆیە ووزە هۆکارو ئامرازی بەردەوامبوونی ژیانە.

لەسەرگۆی زەوی، خۆر بەسەرچاوەی ووزە دادەنرێت کەبەهۆی تیشکی خۆرەوە لەگەڵ بوونی ئاو و دوانۆکسیدی کاربۆن لەڕووەکدا و لەڕێگای کردەی ڕۆشنەپێکهاتن، دوو ماددەی هەرەگرنگ دروست دەبێت کەزۆر پێویستن بۆژیان و بەردەوامبوونی ژیان، ئەویش خۆراکی (گلوکۆز)ە، کەسەرچاوەی ووزەیە (ووزەی کیمیایی) لەگەڵ ئۆکسجین کەئامرازی ژیانی هەموو گیانلەبەر و زیندەوەرێکە.

ڕووەك لەگلوكۆز، ماددە و پێكهاتووە خۆراكییەكانی تریش دروست دەكات و هەروەها مرۆڤ و ئاژەڵیش بەكاری دەهێنێت و ماددەی تری لێ دروست دەكەن. مرۆڤ بەبێ ووزە هیچ كارێك ناتوانێت ئەنجام بدات، جا ئەگەر كارەكە ناوەكی بێت وەك ئەرك و كارلێك كردنەكانی ناو لەش، یان كارەكە دەرەكی بێت وەك كاری سەرەكیی كەمرۆڤ وەك پیشەی خۆی ئەنجامی دەدات، ووزەی بەكارهاتوو لەهیچەوە نەهاتووە بەڵكو لەخۆراك و خواردنی مرۆڤەوە هاتووە، بەواتا سەرچاوەی هەموو ووزەكان خۆراكە.

لەڕووی ڕاستی یاسای پاراستنی ووزەوە كەدەڵێت: (**ووزە لەهیچەوە دروست نابێت و بەبێ هیچیش لەناوناچێت**) كەئەو واتایە دەگەیەنێت: چەند مرۆڤ ئەرك وكار ئەنجام بدات ئەوەندە پێویستی بەووزە دەبێت.

ووزە بەیەكەی پێوەری گەرمۆكە Calori دەپێورێت، كەبریتییە لەوبڕی گەرمییەی پێویستە بۆبەرزكردنەوەی گەرمیی (١)گرام لەئاو بەبڕی (١)پلەی سەدی (لە ١٤,٥ بۆ ١٥,٥س). لەخواردنی مرۆڤدا كیلۆگەرمۆكە بەكاردەهێنرێت كەیەكسانە بە(١٠٠٠)گەرمۆكە،وەك پێوەری بڕی پێداویستی ووزەی مرۆڤ و ووزەی خۆراك، هەروەها یەكەی جوول بەكاردێت وەك لەپێوەری ووزە، كە: (**٤,١٨٤ جول = ١ گەرمۆكە و ٤,١٨٤ كیلۆجول = ١كیلۆگەرمۆكە**).

گۆڕانكاری لەشێوەكانی ووزە

سەرچاوەی ووزە لەلەشی مرۆڤدا ووزەی خۆراكە، كەبەشێوە ووزەی كیمیایی دەناسرێت، جائەو خۆراكە چ جۆرێك بێت و ڕێژەی پێكهاتووەكانی چەندبێت، خۆراكی مرۆڤ كەووزەیەكی كیمیاییە لەلەشی مرۆڤدا بەهۆی

کرداری میتابۆلیزمەوە دەگۆڕێت بۆ شێوە ووزەی میکانیکی کەبەهۆی ئەو ووزەیەوە ماسولکەکانی لەش لەکرژبوون وخاوبوونەوەو کاری میکانیزمی خۆی ئەنجام دەدات وبەشێکی تری ووزە دەگۆڕێت بۆ شێوە ووزەی کارەبایی، کەبەهۆی ئەو ووزەیەوە کۆئەندامی دەمار هەموو کارو ئەرکەکانی خۆی ئەنجام دەدات لەڕێی کۆنترۆڵ کردنی لەشەوە و گواستنەوەی ڕاگەیاندنە دەمارییەکان.

هەروەها بەشێکی تری ووزەدەگۆڕێت بۆ شێوە ووزەی گەرمیی، کەلەڕێکخستنی گەرمیی لەش بەکاردێت و بەشێکی تری ووزەکە جارێکی تر دەگۆڕێت بۆشێوە ووزەی کیمیایی وئەویش بەدروستکردنی چەندەها جۆر لەپێکهاتووە کیمیاییە گرنگەکانیتر لەلەشی مرۆڤدا. جگەلەم شێوە ووزانە بەشێکی تری ووزە دەگۆڕێت بۆشێوە ووزەی تریش لەلەشدا. بەم شێوەیە دەبینین کەگۆڕانکارییەکی زۆر لەشێوەکانی ووزە ڕوودەدات لەلەشدا بۆ دابینکردنی ووزەی پێویست کەبەئەرك و کارەکانی خۆی هەڵدەسێت وهەموویشی لەڕێی خۆراکەوە بەدەست دێت. بەپێی یاسای پاراستنی ووزە، ووزەی وەرگیراو لەلایەن مرۆڤەوە کەگۆڕانکاری بەسەرهاتووە لەلەشدا، دەکاتە سەرجەمی شێوە ووزەکانی تر کە بۆئەرك و کارەکان بەکاردێت بەواتا:

بڕی ووزەی وەرگیراو= کاری ئەنجام دراو + گەرمی وون بوو لەڕێی لەشەوە.

کاری ئەنجام دراو = کاری ناوەکی ناو لەش + کاری دەرەکی.

کاری ناوەکی ناو لەشی مرۆڤ زۆرن، کەبریتییە لەهەموو کارەزیندەییەکان و کارلێکە کیمیاویەکان و هەموو کار و ئەرکە فسیۆلۆجیەکانی ئەندام و

کۆئەندامانی لەشی مرۆڤ دەگرێتەوە، کەبەهەموویان سیمای ژیان دەدەن بەمرۆڤ. بەڵام کاری دەرەکی بریتییە لەوکارەی کەمرۆڤ وەك پیشەی خۆی لەژیانی ڕۆژانەدا ئەنجامی دەدات. بڕی ووزە کەبەکاردێت بۆکارە ئەنجام دراوەکان بەهەردوو جۆرییەوە دەکاتە لە(١٨ــ ٢٢٪) لەبڕی سەرجەمی ووزەی وەرگیراو بۆمرۆڤێکی ساکار کەڕێژەی لێهاتوویی لەش بۆ سوود وەرگرتن لەووزەی وەرگیراو کەمترە لەمرۆڤێکی وەرزشکار کەلەوانەیە بگاتە لە(٢٥٪) و ماوەی ووزەی وەرگیراو بەشێوەی ڕێژەی گەرمیی وونبوو دەژمێرێت، کەلەوەرزشکارەکە دەکاتە (٧٥٪) و بۆ مرۆڤە ساکارەکە دەکاتە(٧٨ــ٨٢٪).

پێداویستیی مرۆڤ بۆ ووزە

پێداویستیی مرۆڤ بۆ ووزە بەپێی ئەرك وكاری ڕۆژانە دیاری دەکرێت، ئایا ئەو مرۆڤە چەند کاتژمێر لەڕۆژێکدا کاردەکات؟ ئایا جۆری کارەکەی چییە؟ ئەو جۆرەکارەی کەئەنجامی دەدات پێویستی بەهێزی بازوو هەیە؟ یان کارەکەی زۆر ئاسانە و هیچ هێزێکی تێدا بەکارنایەت؟ ئەمانە هەمووی بڕی پێدلویستیی ووزە دیاری دەکەن بۆ مرۆڤ. بەڵام بڕی پێداویستیی ڕۆژانەی مرۆڤ بەشێوەی تێکڕایی گشتیی بۆ ووزە بە (٢٥٠٠) کیلۆگەرمۆکە دادەنرێت بۆ یەك ڕۆژ. لەخشتەی (٢ ـ ١) دا ئەوە ڕوون دەکاتەوە کەچۆن لەچالاکییە جۆراوجۆرەکانی مرۆڤ پێداویستیی ووزەیش دەگۆڕێت بەپێی ڕادەی سووکی و قورسی ئەو چالاکییە.

خشتەی (٢ - ١) وزەی پێژانەی دیاریکراوی بۆ پیاو وژن لەچالاکیە جۆراوجۆرەکان

جۆری چالاکی	کاتژمێر	ڕادەی بۆ پیاوی (٧٠) کگم		ڕادەی بۆ ژنی (٥٨) کگم	
		کیلۆگەرمۆکە/ چرکە	سەرجەمی کیلۆگەرمۆکەکانی	کیلۆگەرمۆکە/ چرکە	سەرجەمی کیلۆگەرمۆکەکانی
نوستوو	٨	١ تا ١,٢	٥٤٠	٠,٩ تا ١,١	٤٤٠
زۆر سووکە	١٢	تا ٢,٥	١٣٠٠	تا ٢,٠	٩٠٠
سووک	٣	٢,٥ تا ٤,٩	٦٠٠	٢ تا ٣,٩	٤٥٠
ناوەندی	١	٥ تا ٧,٤	٣٠٠	٤ تا ٥,٩	٢٤٠
قورس	سفر	٧,٥ تا ١٢		٦ تا ١٠	
سەرجەم	٢٤		٢٧٤٠		٢٠٣٠

Organic & Biological Chemistry (John & Holum) 1999

پێداویستیی پێژانەی مرۆڤ بۆ وزەی وەرگیراو لەڕێی خۆراکەوەیە کەبەشێوەیەکی سروشتی بەکاردێت، لەڕێی کارلێکی میتابۆلیزمی پێکهاتووە خۆراکییەکانەوە بەدەست دێت کەلەسایتۆپلازمی خانەکان ئەنجام دەدرێت، و بڕی وزەی دەرچوو ئەگەر یەکسان بێت بەبڕی وزەی بەکارهاتوو بۆئەنجامدانی کارەکان و گەرمیی وونبوو ئەوا هاوسەنگی وزەیی دروست دەبێت لەلەشی مرۆڤدا، مرۆڤەکە هەروەك خۆی دەمێنێتەوە وکێشی سروشتی لەشی خۆی ڕادەگرێت کەنەزیاد بکات نەکەم.

بەڵام ئەگەر مرۆڤ زۆرخۆری بکات و بڕی خۆراکەکەی لەپێداویستیی خۆی زیاتربێت، بەواتا بڕی وزەی وەرگیراویش لەپێداویستیی خۆی زیاتر دەبێت، ئەوا لەم بارەدا لەشی مرۆڤ وبەشێوەیەکی سروشتی بەئەرکی فسیۆلۆجی خۆی هەڵدەستێ بۆ دروستکردنی هاوسەنگی، ئەویش

بەبەکارهێنانی بڕی پێویست لەووزەکە بۆ ئەنجامدانی کارەکان و مادەی ووزە زیادەکە جارێکی تر دەگۆڕێت بۆ (شێوە ووزەی کیمیایی) کەوەك شانە، چەورییەکان لەلەشدا کۆدەکاتەوەو لەم بارەدا مرۆڤەکە بەرەو قەڵەوبوون دەچێت.

بەپێچەوانەیشەوە ئەگەر بڕی ووزەی وەرگیراو لەڕێی خۆراکەوە پێداویستیی لەشی مرۆڤی دابین نەکرد بۆئەنجامدانی کارەکان، بەواتا خۆراکی مرۆڤ کەمتربێت لەبڕی پێداویستیی خۆی، ئەوا لەشی مرۆڤ جارێکی تر ناچاردەبێت کەهاوسەنگی دروست بکاتەوە، ئەویش بەبەکارهێنانی هەموو کاربۆهیدرەیتی هەڵگیراو لەجگەردا وەك گلایکۆجین کەبڕێکی کەمە بۆ بەدەست هێنانی ووزە لەلەشدا، دواتر بەبەکارهێنانی چەوری هەڵگیراو لەشانەچەورییەکانی لەشدا و لەکۆتاییدا دوای نەمانی هەردوو پێکهاتەی گلایکۆجین و چەوری ، ئەمجارە بەناچاری لەشی مرۆڤ ڕوودەکاتە پێکهاتەی پرۆتین بۆ بەکارهێنان و دروستکردنی ووزە لەڕێی میتابۆلیزم کردنی، کەئەمەیش نیشانەی مەترسیمان نیشان دەدات بۆ لەدەست دانی ژیان بەهۆی برسێتییەوە ئەگەر چارەسەری کەمخۆراکییەکە نەکرێت و بڕی ووزەی پێویست وەرنەگرێت.

لەهاوسەنگی ووزەیی لەمرۆڤدا سوود وەردەگیرێت بۆ چارەسەرکردنی لاوازی و قەڵەوی، ئەگەر مرۆڤەکە هیچ کێشەیەکی تەندروستی نەبێت و لەحاڵەتی سروشتیدا بێت، ئەمەیش بەگۆڕینی بڕی پێداویستیی ووزەیی مرۆڤ لەکاتێکدا مرۆڤەکە قەڵەوبێت، پێویست دەکات بڕی ووزەی

وەرگیراوی کەم بکاتەوە، بەواتا بڕی خۆراکی ڕۆژانەی کەم بکاتەوە بەتایبەتی ئەو خۆراکانە کەبڕێکی ووزەی زۆر دەبەخشێت بەمرۆڤ، وەك خۆراکە چەورەکان و شیرینەکان، تامرۆڤەکە قەڵەوی نەمێنێت و بگاتە کێشی سروشتی خۆی و هەروەها لەکاتی لاوازی ئەگەر کێشی لەشی مرۆڤەکە لەکێشی سروشتی خۆی کەمتر بێت، دەبێت ووزەی پێویست لەڕادەی خۆی زیاتر بکرێت بۆئەوەی بڕی زیادەی ووزەکە وەك شانەچەورییەکان لەلەشدا کۆببێتەوەو مرۆڤەکە قەڵەو بێت وبگەڕێتەوە کێشی سروشتی خۆی.

شێوەی (٢ - ١) کاریگەری هاوسەنگی ووزەیی لەلەشی مرۆڤدا

نرخی گەرمۆکە خۆراك Energy Value of Foods

ئەم بابەتە گرنگە بۆتێگەیشتنمان لەچۆنیەتی ژمارەکردنی بڕی ووزەی خۆراکی ڕۆژانەی مرۆڤ کەلەژەمەکاندا دەخورێت، بڕی ووزەی خۆراك بەیەکەی پێوەری گەرمۆکە دیاری دەکرێت بەچەند ڕێگایەکی تایبەت، لەوانە بەکارهێنانی چەند جۆر لەئامێر کەوەك پێوەری ووزە بەکاردێت، لەو ئامێرانەی کەبەکاردێت، ئامێری Bomb Calorimeter کەخۆراکەکە لەناوئامێرەکە دەسوتێت و لەئەنجامی سووتاندنی پێکهاتەی خۆراکەکە بڕێك لەگەرمی دروست دەبێت، ئامێرەکە بڕێکی دیاریکراو لەئاوی تێدایە و لەئەنجامی دروستبوونی گەرمی ئاوەکەش گەرم دەبێت وبەپێی پێناسەی گەرمۆکە " کەیەکسانە بەبڕی گەرمیی پێویست بۆ بەرزکردنەوەی پلەی گەرمیی (١ گرام) لە ئاو یەك پلەی سەدی ". دەتوانرێت بڕی ووزەی خۆراکە دیاریکراوەکە دەربهێنرێت وەك سەرجەمی ووزەی خۆراکەکە بەبێ هیچ ووزەیەکی ونبوو کەلەدەرەوەی لەشی مرۆڤ بەدەست دێن، بەلام لەڕاستیدا ئەوبڕە ووزەیەی کە لەئامێرەپێوەرەکانی ووزە بەدەست دێن لەلەشی مرۆڤدا ئەوبڕە ووزەیە بەدەست نایەت، بەلکو بەڕێژەیەکی کەمتر لەوەی کە لەڕاستیدا لەئامێرەکە لەدەرەنجامی سوتاندنی خۆراکەکە دەردەکەوێت بەدەست دێت.

هەر پێکهاتەیەکی خۆراك بڕی ووزەکەی جیاوازە بەلکو جیاوازیشی هەیە لەنێوان جۆرێك لەپێکهاتەی خۆراك، بۆنمونە بڕی ووزەی کاربۆهیدرەیت بەتێکڕای گشتیی بە (٤,١٥) کیلۆگەرمۆکە دادەنرێت بۆ هەر (١ گرام)، وبۆ ڕۆن بە (٩,٤) کیلۆگەرمۆکە دادەنرێت بۆهەر (١ گرام)، و بۆپرۆتین بە

(٥,٦٥) کیلۆگەرمۆکە دادەنرێت بۆهەر (١گرام)، لەدەرەوەی لەشی مرۆڤ، بەلام کاربۆهیدرەیت بڕی ووزەی شەکری سوکەرۆز (٣,٩) کیلۆگەرمۆکە بۆهەر (١ گرام) و بۆنیشاستە (٤,٢٢) کیلۆگەرمۆکە/١ گرام، چەندین جۆری تر لەکاربۆهیدرەیت هەیە، بۆیە تێکڕا کاربۆهیدرەیت بە (٤,١٥) کیلۆگەرمۆکە/١ گرام دادەنرێت، هەروەها بۆ ڕۆن، لەگەڵ لەکەرەدا بە (٩,٢١) کیلۆگەرمۆکە/گرام، و لەپیوی ئاژەلی بە (٩,٤٨) کیلۆگەرمۆکە/١ گرامە، وبەتێکڕا بۆ ڕۆن دەبێتە (٩,٤) کیلۆگەرمۆکە/١ گرام. بڕی ووزەی خۆراك بەدەست هاتوو لەلەشی مرۆڤدا و لەبەرچەند هۆیەك کەمترە لەو بڕە ووزەیەی کەلەدەرەوەی لەشدا بەدەست دێت وبەم شێوەیە دەبێت:

٤ کیلۆگەرمۆکە/١ گرام کاربۆهیدرەیت

٤ کیلۆگەرمۆکە/١ گرام پرۆتین

٩ کیلۆگەرمۆکە/١ گرام چەوری

هۆی کەمبوونەوەی بڕی ووزەی خۆراك لەلەشدا دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێك، یەکەمی ڕێژەی هەرسبوونە کەبەتێکڕا ڕێژەی هەرسبوونی کاربۆهیدرەیت بە (٩٨٪) دادەنرێت و بۆ ڕۆن بە (٩٥٪) دادەنرێت و بۆ پرۆتین بە (٩٢٪) دادەنرێت، لەبەرئەوە ڕێژەی هەرسبوونەکە دادەبەزێت بۆ نزیکەی: ٤ کیلۆگەرمۆکە/١ گرام کاربۆهیدرەیت

٥,٢ کیلۆگەرمۆکە/١ گرام پرۆتین

٩ کیلۆگەرمۆکە/١ گرام چەوری

لەدواتردا لەخانەکانی لەشدا ولەکارلێکی ئۆکساندندا کاربۆهیدرەیت و چەوری بەتەواوی کارلێکەکەی بەسەردا دێت، بەڵام پێکهاتەی پرۆتین بەتەواوی کارلێکی ئۆکساندن ناکات، بەڵکو هەندێ لەئاوێتە نایترۆجینییەکان کەلەپرۆتین دەرچووە لەڕێی میزەوە دەچێتە دەرەوە بەبێ ئەوەی سودی لێ وەرگیرێت بۆ بەدەست هێنانی ووزە و ئەو ئاوێتە وونبوانە، وەك یۆریا Urea و ترشی یوریك Uric Acid و کریاتینین Creatinine، لەبەرئەو هۆیانە بڕی ووزەی پرۆتین دەبێتە: ٤ کیلۆ گەرمۆکە/١ گرام.

شێوە (٢ ـ ٢) جیاوازی لەنرخی گەرمۆکە خۆراك

شیاوی باسە کەبڕی ووزەی یەك گرام لەکهول (ئیثانول) ٧,١ کیلۆگەرمۆکە دەبەخشێت بەپێوەری ئامێر و لەلەشی مرۆڤدا بە (٧) کیلۆگەرمۆکە ووزە بەخش دادەنرێت. بۆ ژمارەکردنی ووزەی بڕێکی دیاریکراو لەخۆراك بەرێگای زانا Atwater دیاری دەکرێت و بڕی ووزەی یەك گرام لەپێکهاتەی خۆراکی بەفاکتەری Atwater ناو دەنرێت کەدەکاتە:

٤ کیلۆگەرمۆکە/یەك گرام کاربۆهیدرەیت

٤ کیلۆگەرمۆکە/یەك گرام پرۆتین

٩ کیلۆگەرمۆکە/یەك گرام چەوری

٧ کیلۆگەرمۆکە/یەك گرام کهول

بۆ ژمارەکردنی بڕی ووزەی یەك نان کەکێشەکەی (١٠٠) گرام بێت و پێکهاتەی لە: (٥٨٪ کاربۆهیدرەیت و ٩٪ پرۆتین و ١٪ چەوری) بێت.

٢٣٢=٤×٥٨ کیلۆگەرمۆکە بڕی ووزەی (٥٨) گرام کاربۆهیدرەیت(نیشاستە).

٣٦=٤×٩ کیلۆگەرمۆکە بڕی ووزەی (٩) گرام پرۆتین.

٩=٩×١ کیلۆگەرمۆکە بڕی ووزەی (١) گرام چەوری.

+______

٢٧٧ کیلۆگەرمۆکە/١٠٠ گرام نان نرخی گەرمۆکە نان

بۆ ژمارەکردنی بڕی وزەی رۆژانەی وەرگیراو کەمرۆڤێك لەهەر (٣) ژەمەکەیدا دەیخوات، پێویستە پێکهاتەی خۆراکە خوراوەکان بزانرێت کەلەسەرچاوە زانستییەکاندا هەیە و بەزانینی بڕی خۆراکەکان و رێژەی

پێکهێنەکانی دەتوانرێت وەك پێشتر ژمارەی بڕی ووزەکەی بکرێت کەبۆ هەرژەمێك چەند دەکات و لەدواییدا سەرجەمی هەر سێ ژەمەکە کۆدەکرێتەوە بۆزانینی بڕی ووزەی ڕۆژانەی وەرگیراو، کەئایا بەپێی پێداویستیی مرۆڤەکەیەوە یان زیادو کەمیی هەیە.

بەشی سێیەم

بەدخۆراکی

ئەکرەم قەرەداخی

بەشی سێیەم

بەدخۆراکی Malnutrition

م. ئەکرەم قەرەداغی

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کەنزیکەی بلیۆنێك و نیو ژن و پیاو و منداڵ ئەمڕۆ لەجیهاندا بەدەست بەدخۆراکی زۆر یان مام ناوەند، یان کەمەوە دەناڵێنن. زۆربەی ئەمانە لەووڵاتە تازە گەشەکردووەکاندا دەژین. زۆر منداڵ لەم ووڵاتانەدا بەهۆی ئەم بارەوە دەمرن، زۆربەی دیکەیان بەهۆی بەدخۆراکییەوە توشی نەخۆشییەکانی لەش و مێشك بوون و بەردەوام ئامادەن بۆ تووشبوونی نەخۆشییە میکرۆبییەکانیش بەتایبەتی سکچوون و نەخۆشییەکانی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەو هەوکردنی بۆرییەکانی سی و سورێژە ومانەوەی ماکەکان و تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دیکە لەمانەوەی ئەو نەخۆشیانەوە تێیاندا. ئامارەکان دەریان خستووە کەبەرزترین ڕێژەی مردن لەناو منداڵانی ووڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندایە وهۆیەکی هەرەگرنگی ئەمەش، کزی و لاوازی بەرگری کردنە بەهۆی بەدخۆراکییەوە.

پێنج ساڵ لەتوێژینەوەی یەکێك لەپەیمانگاکانی ئەمەریکا بۆ توێژینەوەی مردن لەناو منالاندا دەریخست کەبەدخۆراکی هەرەگرنگترین هۆکاری مردنە لەمنداڵانی ئەمەریکای لاتیندا. کەمکێشی منداڵ لەکاتی بووندا و بەدخۆراکی لەوەو پاشتری نیوەی ئەو هۆکارانە بوون کە (٣٥٠٠٠) منداڵی پێش (٥) ساڵی پێ مردن. لەو ئامارەنەدا فریاکەوتن و بەپیرەوەچوونی ئەو

حاڵەتانەش لەقۆناغە زووەکانیدا، دەستەبەری مانەوەو ژیانی ئەو منداڵانە مسۆگەر دەکات، بەتایبەتی لەومنداڵانەی لەتەمەنی چوونە قوتابخانەدان.

بەکورتی یەکێك لەهۆکارە هەرەگرنگەکانی بەدخۆراکی و مانەوەیان بەهۆی باری پەرەنەسەندوویی کۆمەڵایەتییە ئابوورییەکەوەیە، بەتایبەتی ئەو کۆمەڵانەی هەمیشە لەزیادبوونی دانیشتوان، هۆیەکی باشە بۆچاودێری دروستی و پزیشکی. لەووڵاتەپێشکەوتووەکاندا، بایەخدان بەدەستەبەرکردنی خۆراکی کۆمەڵ، بەشێکە لەخاڵە گرنگەکانی پلانی ساڵانەی بودجەی دەوڵەت.

لەگەڵ ئەوەشدا کێشەی بەدخۆراکی، وەك کێشەیەك هەرهەیە لەناو دەوڵەمەندو هەژاراندا، مەترسی کەمبوونەوەی خۆراك بەرامبەر بەزیادبوونی دانیشتوان، ئێستا یەکێکە لەکێشە سەرەکییەکانی جیهان و توێژینەوەکانیش لەو بارەوەیە، هەموو پسپۆڕەکانی خۆراك وپسپۆڕانی کشتوکاڵ و تەکنیککارانی خۆراك و ئابووری ناسان و پلان دانەرانی سیاسەتی خۆراکی ووڵات دەگرێتەوە.

لاثام Latham دەستنیشانی ئەوەی کردووە کەپلانی خۆراکی نەتەوەیی و سیاسەتی خۆراك لەووڵاتدا پێویستە ئەم ئامانجانەی هەبێت:

١. بەرهەمهێنانی خۆراك بەشێوەیەك کەباشترین جۆر خۆراك دەستەبەر بکات و هەموو پێداویستییەکانی خۆراکی دانیشتوانی تێدابێت.

٢. پتەوکردنی هێزی پەیداکردن و دەستەبەرکردنی خۆراك بۆ ئەو خێزانانەی دەرامەتیان کزە.

٣. زاڵبوون بەسەر ئەو میکرۆب ومشەخۆرانەی لەکاتی تووشبوون بەنەخۆشییە بەدخۆراکییەکاندا دەستنیشان کراون.

کەمی دەست کەوتن و پەیداکردنی پرۆتین، بەیەکەم کێشەی بەدخۆراکی دادەنرێت لەوولاتدا. بەدخۆراکی لەوولاتانی تازە گەشەکردوودا، بەپلەی یەکەم بەهۆی کەمی بڕی خۆراکەوەیە. ئامارە نوێیەکان دەریان خستووە کەئێستا نزیکەی (٤٠٠) ملیۆن کەس لەجیهاندا بڕی تەواوی خۆراک وەرناگرن کەووزەی پێویستی ڕۆژانەیانی پێببەخشێت، خەرجکردنی پارەو داهات لەوولاتە هەژارو تازە پێگەیشتووەکاندا بۆ زیادکردنی چاندنی دانەوێڵەو پاقلەمەنییەکان و دەستگرتنی پاڵەو جوتیاران و هاندان و یارمەتیدانیان، زۆر باشترە لەخەرجکردنی بۆکاری ڕازاندنەوەی شارەگەورەکان و پایتەختەکان، بۆنەهێشتنی کێشەی بەدخۆراکی و هەژاری لەوولاتدا، چونکە زۆربەی ئەو پایتەخت و شارەگەورانە کەسانی دەست ڕۆیشتوو و بەتوانای تیادەژی.

کێشەخۆراکییەکان بەشێوەیەکی گشتیی دەکرێن بەسێ کۆمەڵەوە بەپێی بوارە جوگرافیاییەکانیان کەئەمانەن:

یەکەم: ئەوانەی لەوولاتە تازە پێگەیشتووەکاندا زۆر بلاون وەك: بەدخۆراکی کەمی پرۆتین و ووزە PEM، ئەنیمیای خۆراکی Nutritional Anemia، گۆیتەری نیشتەنی Endemic Goiter، کێشەکانی ددان.

دووەم: ئەو نەخۆشییانەی لەهەندێك ناوچەی وولاتە تازە پێگەیشتووەکاندا دەبینرێن وەك: چاو ووشکیٚ Xeropthalmia، وئێسکەنەرمە Rickets.

سێیەم: ئەو نەخۆشیانەی کەزۆر تایبەتن بەهەندێك وڵات و ناوچە وەك: پێلاگرا Pellagra، بەری بەری Beriberi، و ئەسکەربوت Scurvy، زانا بینگوا Pengoa ش ڕای وایەکە(٤) هۆ هەیە بۆبڵاوبوونەوەیان کەبریتین لە:

١. کەمی پرۆتین و ووزە، گەورەترین ڕێژەی بڵاوبونەوەیان هەیە لەو وڵاتانەدا و زۆرترین ڕێژەی مردن دەخەنەوە و دەبنەهۆی زۆر تێکچونی ئەندامەکانی لەش و مێشك لەوانەی پێی نامرن.

٢. چاو ووشکیّ Xeropthalmia، کەمتر بڵاوە بەڵام زووتر مرۆڤ دەتوانێت زاڵ بیّ بەسەریدا لەچاو نەخۆشیەکانی کەمی پرۆتین و ووزە PEM، ئەم نەخۆشییە نەك هەر دەبێتەهۆی مردن لەو منداڵانەی کەتووش دەبن، بەڵکو دەبێتەهۆی کوێربوونیش لەوانەی کەلەسکی دایکدا دەژین.

٣. ئەنیمیای خۆراکی Nutritional Anemia وەك PEM زۆربڵاوەو زۆر جاریش دەبێتەهۆی مردن لەگەڵ هۆیەکانی دیکەدا، جگەلەوەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توانای کارکردن و خوێندن لەوانەی کەتووش دەبن، توانای چاکردنەوەی ئەمانە هەروەك چاو ووشکیّ وایە.

٤. گۆیتەری نیشتەنی Endemic Goiter، کەمتر نیشانەی کۆمەڵایەتییان تێدا دەردەکەوێت لەچاو سیّ جۆرەکەی پێشوودا، زاڵبوون بەسەریدا هەروەك نەخۆشییەکانی کەمی پرۆتین و ووزە PEM و چاو ووشکیّ وایە. بەڵام خۆپاراستن لێی ئاسانترە.

نەخۆشیەکانیی کەمی پرۆتین و ووزە Protein-Energy Malnutrition (PEM)

ئەم نەخۆشیانە کەبە PEM نیشانەکراون، کۆمەڵە نەخۆشییەکن پەیوەندییەکی زۆریان بەکێشەخۆراکیەکانەوە هەیە و لەلادێ و شاردا دەردەکەوێت وئەو منداڵانەی تووش دەبن، بەزۆری گەشەیان کەمە، بەڵام نیشانەکانی دایکەکە بەپێی تەمەنی و باری منداڵەکە و توندی هۆکانی تووشبوونەکە دەگۆرێت، زۆر کەم بوونی ووزە، دەبێتەهۆی مەراسمەس Marasmus، لەکاتێکدا وەرنەگرتنی بڕی تەواوی پێویستیی لەش لە پرۆتین دەبێتەهۆی کواشیۆرکۆر Kwashiorkor، کە ئەگەرچی نەخۆشیەکی کوشندەی خێرایە، بەڵام فریاکەوتنی پزیشکی و چارەسەرکردنی، زوو چاکی دەکاتەوە. مەراسمەسیش دەبێتەهۆی مردن ئەگەر زوو چارەسەر نەکرا، هەندێك منداڵ بەتێکەڵی هەندێك لەنیشانەکانی مەراسمەس و کواشیۆرکۆریان تێدا دەردەکەوێت وهەندێکیان گەلێك نیشانەی دیکەیان دەبێت کەهۆی تووشبوونی میکرۆبین و لەوماوەیەدا تووشبوون. لەو توێژینەوەیەی کەلەساڵەکانی نێوان ١٩٦٢ تا ١٩٧٢ لەئەمەریکای لاتین و ئەفریقا و ئاسیادا کرا، دەرکەوت کە (١٠٠ ملیۆن) منداڵ لەنێوان لەدایکبوون و(٤) ساڵیدا تووشی نەخۆشییەکانی کەمی پرۆتین و ووزەبوون ولەبەر نەزانینی ژمارەی تەواوی منداڵ لەو کۆمەڵانەدا. ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیانەیان بەتەواوی تێدا نەزانراوە.

خشتەی (٣ - ١) پۆلێنێکی ساکاری نەخۆشیەکانی
کەمی پرۆتین و ووزە PEM

جۆر	کێشی لەش ٪ بەپێی تەمەن	درێژی لەش	ئاوبەندبوون Edema	تێکچوونی کێش بە پێی درێژی لەش
کواشیۆرکۆر Kwashiorkor	٨٠ ــ ٦٠	کارتێکراوە	+	++
مەرامەس Marasmus	لەشەست کەمتر	کارتێکراوە	سفر	++
هەردوو جۆرەکە پێکەوە لێ	لەشەست کەمتر	کارتێکراوە	+	++
[illegible]	٨٠ ــ ٦٠	کارتێکراوە	سفر	کەم
گرژی بەهۆی خۆراکەوە	لەشەست کەمتر	باش نیارە	سفر	کەم

هەندێك لەو نەخۆشیانەی بەهۆی بەدخۆراکیەوە پەیدادەبن:

١. کواشیۆرکۆر Kwashiorkor

لەساڵی ١٩٣٢ (دکتۆر سیسلی ویلیامس) یەکەمین کەسێك بوو کەبەووردی لەم نەخۆشیەی کۆڵیەوە، (ولیامس) پزیشکێکی بەریتانی بوو لەئەفەریقیای خۆرئاوا کاری دەکرد، ئەم نەخۆشیەی لەو منداڵانەدا دەستنیشان دەکرد کەتەمەنیان لەنێوان (١ تا ٤) ساڵیدایەو هەربەزمانی ناوچەکەوە کەپێیان دەووت (کواشیورکۆر) ناوی نا، ماناکەشی: ئەو نەخۆشییەیە کەئەو منداڵانە تووشیان دەبێت و ساوان و ڕاستەوخۆ منداڵێکی دیکەیان بەدوادا دێت.

ئەم نەخۆشییە لەگەڵ ئەوەی یەکەمجار لەئەفریقیا ناوبرا، بەڵام لەپاشترا لەئەمەریکای لاتین و ئاسیاش دۆزرایەوە، بەردەوام خواردنی ئەوخۆراکانەی کەماددەی ووزەبەخش و پرۆتینیان زۆرکەم تێدایە دەبنەهۆی ئەم نەخۆشییە. ئەم نەخۆشییەش بەزۆری لەو منداڵانەدا پەیدا دەبێت

کەپێویستە شیری دایکیان بخۆن، بەلام لەبەرئەوەی ڕاستەوخۆ منداڵێکی دیکەیان بەدوادا دێت، دایکەکە فریای منداڵی یەکەم ناکەوێت و چاودێری خۆراکی کەم دەبێتەوەو بڕی تەواو شیر وەرناگرێ، چونکە دایکەکە ناتوانێت شیری زۆر بداتێ بەهۆی منداڵی دووەمەوەو هەروەها باشیش ناتوانێت خۆراکی بۆ ئامادەبکات بەتایبەتیش ئەو خۆراکانەی پرۆتینیان تێدایە، لەبەرئەوە منداڵەکە توشی ئەم نەخۆشییە دەبێت.

وێنەی (٣ - ١) منداڵێکی تووشبو بەنەخۆشی کواشیورکۆر

لەنیشانە سەرەکییەکانی ئەم نەخۆشییە:

١. قژبڕی وهەندێك جار قژ ڕەنگە ئۆخەکەی نامێنێت و سوور هەڵدەگەڕێت.

٢. کەم هەستی و کەمتەرخەمی دەربارەی دەورووبەری .

٣. گریانێکی زۆر کز و هێواش لەسەریەك ئاوازی کپ.

٤. سکچوون.

٥. گەشەنەکردن و چروساندنەوە.

٦. پێستی پەڵەپەڵەیی و هەندێك جار کێم کردوو.

٧. ورك ئاوسان.

٨. لاوازبوونی ماسولکەکانی، کەبەتەواوی توانای گاگۆلکێ و ڕۆیشتنی نامێنێ.

٩. گەورەبوونی جگەرو پڕبوونی بەچەوری.

١٠. شێوەی وەك ئاوساو یا فوتێکراو دەنوێنێت بەهۆی ئاوبەندبوون Edema. شایانی باسە مەرج نییە ئەم نەخۆشییە تەنها لەساوادا ڕوودات، هەندێك جار بەهۆی کەم خواردنی پرۆتینەوە لەمندالی گەورەشدا ڕوودەدات، تەنانەت هەندێك جار لەپیریشدا ڕوودەدات، بەلام لەهەموو بارێکدا ئەگەر فریای نەخۆشەکە بکەوین ڕزگاری دەبێت. پێدانی شیرو بەرووبوومەکانی بەشێوەی کەم کەم لەپێشدا و پاشدا زیادکردنی برەکانیان، یا شۆربای دانەوێلە لەو ناوچانەی شیریان تێدا دەست ناکەوێت، بەتایبەتی شۆربای نیسك و نۆك و ماش و پاقلەمەنییەکانی دیکە، بەرێگایەکی باش و سەرکەوتوو دادەنرێت لەم پێناوەدا.

٢. مەراسمەس Marasmus

دیاریکردنی تەمەنی مندالەکە هۆکارێکی باشە بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکانی کەمی پرۆتین و ووزە، کە ئایا کواشیۆرکۆرە یامەراسمەسە؟. مەراسمەس بەزۆری لەو مندالانەدا دەردەکەوێت کەتەمەنیان لەسالێك کەمترەو شیرەکە کەمە یان نییە کەبەتەواوی بیخۆن یا ماوەی پێدانەکە زۆر نییە تاتێریان بکات.

کەمی شیرو ماوەی شیرپێدانی مندال لەولاتە تازەگەشەکردووەکاندا بەیەکێك لەهۆکارە هەرەگەورەکانی مردن دادەنرێت تێیاندا بەهۆی کەمی خۆراك و تووشبوونی سکچوونەوە. زۆربەی ئامارەکانی ئەم سالانەی دوایی

دەریان خستووە کەرێژەی تووشبوونی مەراسمەس لەمنداڵاندا لەزیاد بووندایە. هۆی سەرەکیی مەراسمەس، کەم وەرگرتنی ووزەیە لەخۆراکدا و نەخواردنی ئەو خۆراکانەی کەبڕی گەرمۆکەیان کەمە. زۆرجار ئەم نەخۆشییە تووشی ئەو منداڵانەش دەبێت کەتەمەنیان لەساڵ زیاترە و تا (١٠) ساڵی و بەرەو ژوور سەر دەکەوێت. هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆئەوەی یا شیری دایکەکە ووزەی تەواو نابەخشێت بە منداڵەکە، یا دایکەکە تاماوەیەکی زۆر شیر دەدات بەمنداڵەکە، واتە لە (٤ تا ٦) مانگەوە وردە خۆراکی لەگەڵدا ناداتێ. هەروەها زۆرجار شیری قوتوی نەگونجاو لەگەڵ باری منداڵەکەو ئارەزوویدا ئەم نەخۆشییە دروست دەکات.

شێوەی نەخۆشەکە:

١. کەم گەشەکردوو.　　　٢. لاوازبوونی ماسولکەکانی.

٣. ئاوساندنی سك.　　　٤. زوو هەست بەبرسێتی کردن.

٥. نەخۆشەکە ئاگای لەخۆی دەمێنێ.

تێکەڵی لەنێوان مەراسمەس و کواشیۆرکۆردا

هەندێك منداڵ نیشانەی هەردوو نەخۆشیەکەی تێدا دەردەکەوێت، بەزۆری ئەمانە کێشی لەشیان (٤٠٪) کەمترە لەچاو هاوڕێکانی تەمەنی خۆیان و بەزۆریش ئاوبەندی Edema و نیشانەکانی دیکەی کواشیۆرکۆریان هەیە، دەریش کەوتووە بەزۆری ئەو منداڵانەی مەراسمەس دەگرن، تووشی کواشیۆرکۆریش دەبن بەهۆی نەخواردن یا کەمبوونەوەی پرۆتین لە لەشیاندا کەتووشی میکرۆبەکان دەبن.

خشتەی (٣ ـ ٢) جیاوازی لەنێوان ژیانی لادێ و شار بۆ تووشبوونی PEM

	دانیشتوانی شار	دانیشتوانی لادێ
کەلتور	خێرا وەرگرتنی ڕۆشنبیریی و دوورکەوتنەوە لەژیانی پێشوو. دابڕان لەپێکهاتەی کۆمەڵایەتی. زۆرکارکردنی دایك. بونی ماوەی درێژخایەن لەنێوان سکپڕبووندا.	ژیانی لاسایی باوویاپیرو بێ گۆڕانی خێرا لەشێوە ژیاندا. مانەوە وخووگرتن بەداب و نەریتەکانی پێشووی کۆمەڵەوە دایکان لەماڵەوەیە یا لە کێلگەیەکی نزیکەوە کار دەکەن. سکپڕبوونی یەك لەسەریەك.
[illegible]	زاڵبوونی پارە لەژیانی ئابورییاندا (کارنەکردن مانای نەبونی خۆراکە بۆ خێزانەکە).	مانەوە لەچوارچێوەی ئابوری کشتوکاڵیدا.
[illegible]	ژیان زۆر شڵۆقە لەناو جەنجاڵیدا. تووشبوونەوەی بەبەردەوام بەتایبەتی هەوکردنی ڕیخۆڵەوگەدە.	کەمتر شڵۆقە جەنجاڵی بەشێوەیەکی کەمتر هەیە لە ژیانیاندا. خێراتوشبوونی بەمیکرۆب بەتایبەتی سکچوون دوای لەشیر بڕینەوە.
خۆراک پێدان	شیرپێدانی دایك و زووکۆتایی پێهاتنی بەزوو لەشیربڕینەوەی منالەکە. زۆربوونی شیردان بەمەمکە شوشە. پیسبوونی مەمکە شوشە.	بەزۆری شیری دایك بەکاردێت. خۆراکی تەواو وەگرتن بەتایبەتی لە (٤ تا ٦) مانگیدا.
[illegible]	کەمی گەرمۆکەکان.	کەمی بڕە پرۆتینەکان بەتایبەتی لەکاتی زۆر خودانە خۆراکە نیشاستەییەکان.
[illegible]	شەش مانگی دووەمی ژیان یازووتر	پاش ١ساڵ تەمەن وبەزۆری پێش٢ساڵ
	مەراسمەس یا مەراسمەس لەگەڵ کواشیۆرکۆر.	کواشیۆرکۆر

ئەو منداڵانـەش کەتووشـــی کواشـــیۆرکۆر دەبـــن ولەئـــەنجامدا چـــاك بوونـەوەیان بەرەبـەرە، کەئاوبـەندیان نـامێنێ تووشـی مەراسمـەس دەبـن بەهۆی کەم وەرگرتنی ووزەوە.

ئەو منداڵانەی بەشێوەیەکی مام ناوەند تووشی کەمی پرۆتین و ووزە دەبن
Moderate from of Protein- Energy Malnutrition

زۆر منـداڵ بەشـێوەی مـام نـاوەندی تووشـی کـەمی پرۆتـین ووزە دێـن، بەزۆری کێشـیان نزیکـەی (٢٥٪) کـەمتر دەبێـت لـەهاورێکانی هاوتەمـەنیان وەهەروەها درێژیشیان کەمێك کەمترە. لەئەنجامی زۆر سکچوونیانەوە تووشی بەدخۆراکی تـەواو دەبـن وهـەندێك لـەم منداڵانـە لەتەمـەنی پێـش چوونـە قوتابخانە نەخۆشییەکەیان لەگەڵدا دەبێت، بەپێدانی خۆراکی نیمچە پرۆتین و کـاربۆهیدرەیت بەشـێوەیەکی دیـاریکراو، ووردەووردە دەتوانرێـت چـاك بکرێنەوە.

گرگنی و خۆراك Nuttitionl Dwarfing

ئەو خاڵانەی لەنەخۆشییەکانی کەمی پرۆتین و ووزە PEM و زنجیرەیـەك لەتوشبوونەکانی میکـرۆب ڕزگاریـان دەبێـت لـەکاتی کۆرپـەیی و سـاوایی و پێش چوونە قوتابخانەدا، دەنـاڵێنن بەدەسـت کورتـی باڵایـان و گرگنیـان و لەتەمەندا وەك ساڵێك کەمتربن لـەهاورێکانیان وایـە، کـەچی دەم و چاویـان زۆرتـر پێگەیشـتوویی دەنوێنێـت. خۆراکـی ناتـەواویش لەهـەرزەکاندا، هـەر دەبێتەهۆی کەم گەشەکردن و کورتی باڵا بەتایبەتی خۆراکی پرۆتینی، ئـەم

بارە بەزۆری و ئاشکرایی لەژاپۆن لەساڵەکانی (١٩٣٩ تا ١٩٤٨)دا بینرا کەکورتەباڵایی بووە ڕوخسارێکی دیاریان بەتایبەتی لەهەرزەکاندا، لە کۆتایی شەڕی جیهانی دووەم ولەوەو پێشتریشدا.

وێنەی (٣ - ٢) کەمیی پرۆتین و وزە دەبێتە هۆی کورتەباڵایی

ڕەقبوونی خوێن بەرەکان Atherosclerosis

تێکچوونی خۆراک بەتایبەتی زۆرخواردن، لەهەرە هۆیە گرنگەکانی تووشبوونە بەڕەقبوونی خوێنبەرەکان. زانا ستاملەر Stamler لەو باوەڕەدایە کەڕەقبوونی خوێنبەرەکان خۆی لەخۆیدا نەخۆشییەکی تایبەت نییە، مرۆڤ دەتوانێت خۆی لێ بپارێزێت، ئەم نەخۆشییە زیندەپاڵی چەوری، کۆلیسترۆڵ، پرۆتینی چەوری ئامێز (لیپۆپرۆتین) ڕۆڵێکی سەرەکیی تێدادەبینن.

بەزۆری ئەم نەخۆشییە لەئەنجامی خۆراکێکی ناهاوسەنگ و بڕ زۆری ووزەبەخشی و چەوری و کۆلیسترۆڵ خۆیەوە پەیدا دەبێت.

لەم نەخۆشییەدا، دەنکۆڵەکانی چەوری ناکریستاڵی لەناوپۆشی خوێنهێن، یاخوێنبەرەکاندا کۆدەبنەوەو دەنیشن، تا بێت کەڵەکەبوون و نیشتنی ئەم مادانە فراوانتر دەبێت، بەشێوەیەك کەوردە وردە بۆشایی لولەکە (خوێنهێن یا خوێنبەر) دەگرێتەوە کەمەییو (جلطة Thrombus) ێك دروست دەکات. بەم شێوەیە پەرەسەندنی نەخۆشییەکە دەبێتەهۆی هەناوگرتن یا داخستنی لولەخوێنەکە.

لەوەدەچێت هەندێك کەس توانای نیشتنی ئەم مادانەیان زۆرتر بێ لەکەسانی دیکە، بۆیە زۆرجار ئەمە لەمنداڵدا بەتەواوی ڕوون دەبێتەوە.

ئەنجامەکانی ئەم نەخۆشییە:

١. مردنی کتوپڕی چاوەڕوان نەکراو.

٢. گرتن و داخستنی دڵەلولەکان (بەزۆری خوێنبەری دڵ).

٣. سنگەکوژێ (الذبحة الصدرية ـ Angina Pectoris).

ڕەقبوونی خوێنبەرەکان ڕۆڵێکی سەرەکیش دەبینێت لەهەندێك نەخۆشی دیکە، وەك ـ دەماخەمەیین ـ (الجلطة الدماغية ـ C.V.A) ونەخۆشییەکانی لولەخوێنەکان لەچوارپەلدا.

هەندێك لەو باوەڕەدان گەلێك هۆکاری دیکە جگە لەخۆراك دەبێتەهۆی ئەم نەخۆشییە لەوانە:

١. بۆماوە. ٢. تەمەن. ٣. توخم. ٤. باری کوێرە ڕژێنەکان.

٥. بەرزەپەستانی خوێن. ٦. جگەرەکێشان. ٧. ئەلکهول.

بەلام لەهیچ کاتێکدا نکۆڵی لەوەناکرێت کەباری خۆراک کارێکی سەرەکیی هەیە لەتووشبوونی ئەم نەخۆشییەدا، چونکە تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کەئەو کەسانەی بەردەوام چەوری زۆر لەخۆراکییاندا هەیە توشی ئەم نەخۆشییە زۆرتر دەبن لەچاو ئەوانەی چەوری کەمتر لەخۆراکییاندا هەیە، هەروەها دەریش کەوتووە ئەو کەسانەی خۆراکی پڕ لەووزە زۆر دەخۆن زۆرتر قەڵەو دەبن و زۆرتریش ئامادەن بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییە.

ئامارەکان دەریان خستووە کەئەو کەسانەی (٤٠٪) ی خۆراکەکانیان لەچەوری پێکهاتووە زۆرتر بەم نەخۆشییە دەمرن لەچاو ئەوانەی کە (٢٠٪)ی چەوری لەخۆراکییاندایە. زۆرترین چەوری کەپەیوەندیی بەنەخۆشییەکانی دڵەوە هەبێت چەورییە تێرەکانە Saturated Lipids وەك لەوەو پێش باسمان کرد، هەندێك ئاماریش دەری خستووە ئەو کەسانەی شەکری سادە زۆر دەخۆن زۆرتر توشی ئەم نەخۆشییە دەبن لەچاو ئەوانەی شەکرە ئاڵۆزەکان دەخۆن. لەم نەخۆشانەدا ئاستی ڕێژەی چەوری لەخوێندا بەرزدەبێتەوە بەتایبەتی کۆلیسترۆڵ و فۆسفۆلیپید Phosholipids و گلیسریدە سیانییەکان Triglycerides و هەندێك پرۆتینی چەوری ئامێز .Lepoprotien

هەموو کاتێك پێوانی ئاستی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا باری ترسناکیی ئەم نەخۆشییە دەردەخات. پێویستە ئاستی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا (٢٠٠٪ ملگم) نەبێ، واتە نەگاتەئەو ئاستە.

قەڵەوی Obesity

چەورییە شانەکان Adipose Tissue گەنجینەی کۆکردنەوەی ووزەی زیادی لەشە، لەمنداڵیدا ئەم گەنجینەیە ووزەی پێویستی لەش ئامادەدەکات و زۆر کەم لەم تەمەنەدا ووزە گل دەداتەوە.

میکانیزم زۆرە لەمنداڵدا بۆئەوەی ووزە لەلەشیدا کۆنەبێتەوەو کارنەکرێت، گرنگترین ئەنزیمیش کەڕۆڵی سەرەکیی خۆی لەم بارەیەوە ببینێت ئەنسۆلینە، بەڵام لەگەورەدا چەورییە، شانە، بڕێکی زۆر لەو وزەیەی لەشی کەپێویست نییە، کۆدەکاتەوەو زۆربەی جار لەشی پێویستی بەو ووزەیە نییە کەلەوێدا کۆدەبێتەوە، لەبەرئەوە لەبەرەنجامی کۆبونەوەی چەوری لەوشانانەدا و سەرف نەکردنیان، ووردەووردە یەکێك لەنەخۆشییە مەترسیدارەکان دروست دەبێت، ئەویش نەخۆشی قەڵەوییە Obesity.
کەواتە بەشێوەیەکی گشتیی قەڵەوی بریتییە لەکۆبونەوەی ووزەیەکی زۆر لەچەورییەشانەکاندا، بێئەوەی لەش پێویستی بەبەکارهێنانی هەبێت.
هەرکەسێك کێشی نزیك بوەوە لە (١٢٠) کگم، ئەوە مانای گەیشتنە بەقەڵەوی. دەتوانین کێشی ڕێژەیی هەموو کەسێك بەپێی ئەم هاوکێشەیە بپێوین: کێشی ڕێژەیی- کێشی ڕاستەقینە/ کێشی نمونەیی X١٠٠

مەبەست لەکێشی نمونەیی، ئەو کێشەیە کەپێویستە کەسێك بەپێی درێژییەکەی هەیبێت.

بەشێوەیەکی گشتیی، چەوری لە (١٤٪) ی کێشی پیاوێکی نمونەیی و (٢٥٪) لەشی ژنێکی نمونەیی پێکدەهێنێت کەهەردووکیان لەتەمەنی (٢٥)

سالیدابن، بەلام ئەم ڕێژەیە لەگەڵ بەساڵاچووندا زیاتر دەبێت، ئەگەر کێشی لەشیش بەجێگیری مابەوە.

یەکێك لەنیشانە سەرەکییەکانی قەڵەوی ئەوەیە ئەگەر ئەستوری لۆچێکی پێست و ماسولکەی سێ سەر Triceps لە (٢٣ ملم) بۆ پیاو، لە (٣٠ملم) بۆ ژن کەتەمەنیان لەنێوان (٣٠ تا ٥٠) ساڵی دا بێ زیاتربێ، ئەوە نیشانەیەکی پێوانەیی قەڵەوییە.

قەڵەوی زیانی زۆرە، چونکە تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کەقەڵەوەکان زۆرتر تووشی شەکرە و بەرزەپەستان و نەخۆشییەکانی جومگەی ئێسك و ماسولکە دەبن لەکەسانی ئاسایی، هەروەها هەناسەدانیشیان گرانتر دەبێ و زۆرتر توشی تەنگەنەفەسی دەبن.

لەئامارەکانیشدا دەرکەوتووە کەئەوکەسانە زۆرتر توشی سنگەکوژێ Angina Pectoris، و نەخۆشییەکانی دڵ دەبن، لەسنگەکوژێدا دەرفەتی چاکبوونەوەیان لەکەسانی ئاسایی کەمترە. هەروەها ئامارەکان دەریان خستووە کەڕێژەی مردن لەکەسانی قەڵەودا (١٥٠٪) جار زیاترە لەهەمان تەمەندا بۆ کەسانی ئاسایی.

پەیدابوونی قەڵەوی

بەشێوەیەکی گشتیی قەڵەوی بەدوو شێوە پەیدادەبێ:

١. بەهۆی تێکچوونی میکانیزمی هایپۆسەلەمەس Hypothalamus.

٢. بەهۆی زیندەپاڵی خۆراك لەلەشدا یا بەهۆی هەندێك ڕەفتاری گۆڕاوەوە لەخواردندا. بەلام گومان لەوەدا نییە کەجۆری خۆراك و بڕی خۆراك زۆر

کاریان لەسەر قەڵەوبوون هەیە،بۆیە رێکوپێکی لەوەرگرتنیژەمەخۆراکەکاندا و زیادەخۆری نەکردن کارێکی باشە بۆ قەڵەونەبوون، هەروەها جوڵاندن و وەرزش کردن و هەڵسوکەوت و دانەنیشتنی زۆر و نەنووستن بەکارێکی باش دادەنرێن بۆ کۆنەبوونەوەی ووزەکان بەشێوەی چەوری لەلەشدا.

ئێسکەنەرمە Rickets

ئێسکەنەرمەش یەکێکە لەو نەخۆشییە ناسراوانەی بەدخۆراکی کەتووشی ساواو منداڵ دەبێت، لەو منداڵانەدا پەیدادەبێت کەبەتەواوی بڕی پێویست کالیسیۆم و فۆسفۆرو ڤیتامین(D) وەرناگرن بۆئەوەی گەشەبکەن وبەهێزبن. بەڵکو بەپێچەوانەوە ئێسکیان نەرم دەبێت وباش گەشەناکات و زوو دەشکێت. ئەم منداڵانە لەشێوەدا دەناسرێنەوە، بەوەی تادێت ڕان و لاق (قامیش و تەڵەزم) یان چەماوەو کەوانەیی دەبێت و سنگیان بۆ پێشەوە دەردەپەڕێت وەك سنگی کۆتری لێ دێت وسەریان زل و مەچەکی دەست و پاژنەی پێیان گەورە دەبێت و پشتیان چەماوە و مەیلەو کۆم دەبێ و سکیان بەرز و ناوچەوانیشان دەرپەڕیو دەبێت. هۆی سەرەکیی ئەم نەخۆشییەش کەمی کالیسیۆم و فۆسفۆر و ڤیتامین (D) یە لەخۆراکییاندا.

شیر خۆراکێکی باشە، کەبڕێکی باش کالیسیۆم و فۆسفۆر و ڤیتامین(D) تێدایە،بۆیە بەردەوام ساواو منداڵ پێویستە بڕی باش شیریان بدرێتێ، بۆ نمونە:منداڵێك کەلەباخچەی ساوایان و قۆناغی سەرەتاییە، رۆژانە پێویستی بەلای کەمەوە (٣ تا ٤) کوب شیرە کەبیخواتەوە، و بۆماوەیەکی باشیش بدرێتە بەرتیشکی خۆر، تا ڤیتامین (D) سروشتی لەلەشیدا دروست ببێت.

بەشی چوارەم

کەم خوێنی

د. ئاورنگ محەممەد قادر

بەشی چوارەم

کەم خوێنی Anemia

د. ناورنگ محەممەد قادر

یەکەم: کەمی ئاسن

ئەو کەسانەی تووشی ئەم کەمخوێنییە دەبن، بڕی ئاسن لەلەشیاندا کەمە، ئەمەش لەئەنجامی گەلێك هۆکارەوە ڕوودەدات لەوانە:

١. کەم خواردنی ئەو خۆراکانەی ئاسنیان تێدایە.

٢. بوونی هەندێك کرم لەڕیخۆڵەکاندا،وەك کرمە قولاپییەکانHook Worms.

٣. تووشبوون بەمشەخۆرەکان Parasite وەك مشەخۆری مەلاریا و جیاردیا.

٤. تێکچونی میتابۆلیزم لەوەرگرتن و مژینی ئاسن لەخواردندا.

٥. سکپڕی ودووبارەبوونەوەی سکپڕی یەك لەدوای یەك.

پێویستی ڕۆژانەی وەرگرتنی ئاسن (١٢ملگم/بۆ گەورەیە)، بەلام بۆ ئەم بارانەی خوارەوە دەبێت زیاتر بێت:

١. ژنی سکپڕ (٢٠ تا ٥٠ ملگم) ڕۆژانە.

٢. ئافرەت لەکاتی کەوتنەسەر خوێندا (١٠ تا ٢٠ ملگم) ڕۆژانە.

٣. هەرزەکار (٦٠ تا ١٢٠ ملگم) ڕۆژانە.

٤. منداڵی ساوا (ژێر ١ ساڵ) ١ تا ٥ ملگم/کگم، واتە نزیکەی ١٥ملگم ڕۆژانە.

٥. تەمەنی خوێندنی سەرەتایی (٨ تا ١٥ ملگم) ڕۆژانە. واباشترە، ئەو خۆراکانەی کەئاسن لەپێکهاتنیاندایەو دەخورێن، لەگەڵ ڤیتامین (C) دا

وەریگیرێن، وەك پرتەقاڵ و تەماتە، چونكە ڤیتامین (C) یارمەتی مژینی ئاسن دەدات لەریخۆڵەدا.

ئەم نەخۆشییە بەهۆی كەم وەرگرتنی ئاسنەوە بەپلەی یەكەم پەیدا دەبێت، چونكە ئاسن زۆر پێویستە بۆ دروستكردنی هیمۆگلۆبین وئەم جۆرە باوترین جۆری كەمخوێنییە لەساوا و منداڵاندا و بەشێكیش لەكەم وكورییەكەش دەگەڕێتەوە بۆ میتابۆلیزمی ئاسن لەمنداڵەكەدا.

لەلەشی ساوای نەوزاددا، تەنها (٠,٥) گرام ئاسن هەیە ولەگەورەدا نزیكەی (٥) گرامە. وەك دەزانرێت تەنها (١٠٪) ی ئەو ئاسنەی دەخورێت لەریخۆڵەدا دەمژرێت، كەواتە رۆژانە پێویستە (١٠) ئەوەندەی ئەو بڕە بخورێت بۆئەوەی تووشی كەمخوێنی نەبین، واتە ئەگەر زانرا پێویستی رۆژانە لەمنداڵیدا (٠,٨ تا ١,٥) ملیگرامە، بەمانای رۆژانە (٨ تا ١٥) ملیگرام ئاسن دەبێت بخورێت.

بەزۆری ئەو منداڵانەی كەخۆراكی سەرەكییان بریتییە لە شیر و كاربۆهیدرەیت، كەمی ئاسنیان تێدادەردەكەوێت. هەروەها خوێن لێ ڕۆیشتن و بوونی برین لەگەدەو ریخۆڵەدا، بەهۆی گرنگ دادەنرێن لەم بارەیەوە.

ڕادەی هیمۆگلۆبین (٦ تا ١٠ گم/دەسیلیتر) بەكەمخوێنی ناوەندی دادەنرێت، بەڵام ئەگەر ڕادەكەی گەیشتە ژێر (٥ گم/دەسیلیتر) ئەوا كەمخوێنییەكی زۆرە. ئەو منداڵانەی تووشی كەمخوێنی تەولو دەبن كەم ئارەزوی خۆراك دەكەن و توشی شڵەژاوی دەرونی و تێكچون و خێرا لێدانی دڵ دەبن تادەگاتە ڕادەی كشانی دڵ. هەندێك لەو منداڵانە كێش و

قەبارەیان کەم ناکات و ئاسایی دەبێت ولەوانەشە قەڵەوبن، لەگەڵ ئەوەشدا گەلێك لەو منداڵانە لەڕ و لاواز و بێ کێشن. بوونی نەخۆشییەکە لەمنداڵدا کاردەکاتە سەر کاری زۆربەی ئەندام و شانەکانی لەش و کاریان کەم دەکاتەوە. زۆرجاریش کاردەکاتەسەر کەمکردنەوەی کاری دەمارەکان وتێگەیشتن و وریایی و پرۆسەی فێربوونیان لەقوتابخانەکاندا.

دووەم: کەمی ڤیتامین (B12)

کانزای کۆبەڵت یەکێکە لەپێکهاتەکانی ئەم ڤیتامینە، و پێی دەوترێت (کۆبۆلامین)، وچەند جۆرێکی هەیە.

لەمرۆڤدا هەرسکردنی ڤیتامین (B12) لەبەشی کۆتایی ڕیخۆڵە باریکەدایە، بەیارمەتی ناوەندە فاکتەری گەدە. مژینی لەلایەن وەرگری تایبەتییەوە دەبێت لەکۆتایی ڕیخۆڵە باریکەدا.

سەرچاوەی سەرەکیی ڤیتامین (B12) بەرووبوومی ئاژەڵە، ڕووەك بەتەنها سەرچاوەیەکی تەواو نییە، پێویستی ڕۆژانەی مرۆڤێکی ئاسایی بەڤیتامین (B12) دەگاتە(١ تا ٢ مایکرۆگرام).

کەم وەرگرتنی بەلای کەمەوە پێویستی بەسێ ساڵ هەیە بۆ دەرکەوتنی، چونکە گەنجینەیەکی گەورە بۆ ئەم ڤیتامینە لەجگەردا هەیە.

ڕوودانی کەمی ئەم ڤیتامینە بەم هۆکارانە ڕوودەدات:

١. کەمخواردنی ئەو خۆراکانەی ئەو ڤیتامینەیان تێدایە.

٢. کەمی ناوەندە فاکتەری گەدە، بەهۆی بچوك بوونەوەی گەدە، وەك لەکەمخوێنی ناهەموارا، یاخود بچوك کردنەوەی گەدە بەنەشتەرگەری یان لەهەندێك حاڵەتی زگماکیدا ڕوودەدات.

٣. نەخۆشییەکانی بەشی کۆتایی ڕیخۆڵە باریکە، کەبەر لەمژینی ڤیتامین (B12) دەگرن.

٤. بوونی هەندێك میکرۆب لەڕیخۆڵەدا، یا بوونی هەندێك مشەخۆر Parasite یا هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە.

٥. لەڕووەك خۆرەکاندا.

دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی ئەم ناهەموارییە زۆرگرنگە لەمنداڵدا چونکە دەبێتەهۆی تێکشکانی ترسناك و نەگەڕانەوە لەدەماردا.

لەنیشانەدەمارییەکانی: هەوکردنی دەماری پەلەکان، بیرچونەوەو تێکچونی ژیری و بوورانەوە.

سێیەم: کەمیی فۆلەیت

خانە دروستکارەکانی خوێن، یەکێکن لەوخانانەی زۆر بەخێرایی گەشەدەکەن و دابەش دەبن، کەتێیاندا بەخێرایی (D.N.A) بەردەوام دروست دەبێت و دووهێند دەبێت لەناوکیاندا. لەم کارەدا، هەردوو ڤیتامین (B12) و فۆلەیت، پێویستی سەرەکین بۆ دروستکردنی (D.N.A)، هەرکەمییەك لەیەکێکیاندا یا لەهەردووکیاندا دەبێتەهۆی تێکچوون لەپرۆسەی دابەشبوونی ئەو خانانەدا، شێوەی ئەو گۆڕانەش لەخڕۆکەسورەکاندا ڕوودەدات و پێیدەوترێت (میگالۆبلاست Megaloblastic، واتە دروستبوونی گەورەیی، یا بەقەبەیی.

فۆلەیت، بەچڕییەکی جیاواز لەزۆر خواردندا دەست دەکەوێت، لەهەردوو سەرچاوەی ڕووەکی و ئاژەڵییەوە، بەڵام لەلێناندا زۆربەی شی دەبێتەوە،

بڕێکی کەمی لەلەشدا هەڵدەگیرێت و ئەو بڕە تەنها بەشی چەند هەفتەیەکی کەم دەکات.

هۆیەکانی کەم وەرگرتنی فۆلەیت:

١. کەم وەرگرتنی لەخۆراکدا، ئەو ژەمانەی سەوزەی نوێ و گۆشتی تێدانییە، ئەوانەی زۆر کوڵاون، فۆلەیتیان تێداکەمە.

٢. نەخۆشییەکانی بەشی سەرەوەی ریخۆڵە باریکە کەبەشی سەرەوە، شوێنی مژینی فۆلەیتە.

٣. زۆربوونی پێویستی لەش بەفۆلەیت، وەك لەکاتی نەخۆشییەکانی شیبوونەوەی خوێندا یان نەخۆشییە شێرپەنجەییەکاندا.

٤. سکپڕی، کاتی گەشەکردنی کۆرپەلە، کەژنە سکپڕەکە پێویستی بەبڕێکی زیاد لەئاسایی ئەم ماددەیە هەیە.

٥. بەکارهێنانی هەندێك دەرمان.

پێویستیی رۆژانە

ئەوەی دەستنیشان کراوە بۆ وەرگرتن لەناوەندی ٣٠ تا ٦٥ مایکرۆگرامدا/رۆژ. کوڵاندنی شیر، نیوەی ئەو فۆلەیتەی تێیدایە نایهێڵێت. چارەسەری کەمیی فۆلەیت لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی کەمیی لەلەشدا بەپێدانی ئەم ماددەیە بەشێوەی دەرمان.

بەشی پێنجەم

ئایۆدین و ناهەموارییەکانی ئایۆدین

د. ئاورنگ محەممەد قادر

بەشی پێنجەم
ئایۆدین و ناهەمواریەکانی کەمی ئایۆدین

د. ئاورنگ محەممەد قادر

پێشەکی:

کانزای ئایۆدین یەکێکە لەو کانزایانەی کەگرنگی تایبەتیان هەیە لەلەشی مرۆڤ ولەسروشتدا، مەترسی ئەو ناهەمواریيانەی بەهۆی کەمی ئایۆدینەوە دێتەکایەوە، ئەو کارانەی لەجیهاندا هاتۆتەکایەوە بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئەو کێشەیە و ئەو بەرنامە نێونەتەوەییانەی دەست بەکارن، هەموویان گرنگی ئەم ماددەیە ڕوون دەکەنەوە، کاتێکیش دەزانین کەکەمی ئایۆدین و ناهەمواریيەکانی یەکێکە لەکێشەتەندروستییە نیشتەجێکانی کۆمەڵ لەکوردوستاندا، بەپێویست زانرا کەبەشێکی تایبەتی لەم پەڕتووکەدا بۆ تەرخان بکەین.

ئایۆدین

بەکەمی لەهەموو مادەیەکی زیندوو و خواردنە دەریاییەکاندا هەیە، ئەو خواردنانە سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆی. سەوزەو شیر هەندێك کەڵکی تێدایە. بۆ خۆپاراستن لەناهەمواریيەکانی کەمی ئایۆدین پێویستە لەدەوروبەری (١٥٠ مایکرۆگرام/ ڕۆژ) لەخواردندا وەربگیرێت، ئەگەر ئەم بڕە لەخواردنەکانی ئەو ناوچەیەدا دەست نەکەوت، پێویستە بەشێوەی پۆتاسیۆم ئایۆدەیت بکرێتە خوێی چێشتەوە (خوێی یۆدکراو)، ئەویش

بەبڕێکی زۆرکەم پۆتاسیۆم ئایۆدەیت (٣٠ تا ١٠٠) بەش لە ملیۆنێك بەشی خوێی چێشتەکە.

کێشە تەندروستییەکانی کەمی ئایۆدین لەمرۆڤدا

بەهۆی کۆبوونەوەی زۆرینەری ئەو ئایۆدینەی لەلەشدایە لەڕژێنی ئایرۆیدو هۆرمۆنەکانیدا، ئایرۆکسین " T4 " Thyroxin و ترایود و ئایرونین " T3 " Triiodothyronin. بەپێویست زانرا کەدەربارەی ئایرۆید و هۆرمۆنەکانی و ناهەموارییەکانی بدوێین.

ڕژێنی ئایرۆید

ئەم ڕژێنە لەشێوەی پەپولەدایە، لەدوو بەش پێکهاتوە ڕاست و چەپ، بەبەشی ناوەندەوە پێکەوە بەستراون، لەبەردەم بۆری هەناسەدا لەناوەڕاستی پێشەوەی ملدایە.

هەردوو هۆرمۆنی ئایروکسین " T4 "، ترایود و ئایرۆنین " T3 " لەم ڕژێنەوە دەردەدرێن گەردیلەی هەریەکێکیان (٣ تا ٤) ئەتۆم ئایۆدینی تێدایە (بەدوای یەکدا). ئەم دوو هۆرمۆنە بەشێوەیەکی تایبەت لەناو لینجی تورەکەی ڕژێنی ئایرۆیدا هەڵدەگیرێن. هەردوو هۆرمۆن ڕاستەوخۆ کاردەکەنە سەرزۆرینەی شانەکانی لەش بۆ زیادکردنی میتابۆلیزمی خانە.

کارکردنی ئەم ڕژێنە بەپرۆسەیەکی ئاڵۆز کۆنترۆڵ دەکرێت کەچەند هۆرمۆنێکی تر کاری بۆدەکا، وەك هۆرمۆنی هاندەری ئایرۆید " TSH " کەلەبەشی پێشەوەی ژێرمێشکەڕژێنەوە دەردەدرێت، هەروەها ئەمەش

لەژێر کۆنترۆڵی هۆرمۆنێکی تردایە بەناوی " TRH " کەبەشێکی تایبەت لەمێشکدا (هایپۆثەلەمەس) دەری دەدات.

هۆرمۆنی کالسیتۆنین Calcitonin هەندێ خانەی تایبەت لەڕژێنی ثایرۆید دەری دەدەن بەناوی خانەکانی کالسیتونین" C-Cells " کاری ئەم هۆرمۆنە کەم کردنەوەی ڕادەی کالیسیۆمە لەخوێندا.

گۆیتەر Goiter

ئەم ووشەیە بۆ هەر گەورەبوونێکی ڕژێنی ثایرۆید بەکاردێت. لەلایەنی پزیشکییەوە قەبارە و شێوە و پێکهاتن و ڕێکی شوێنەکەی و چەندخاڵێکی دیکەی گرنگ هەیە بۆ ڕەچاوکردن. ڕادەی چالاکی ثایرۆید بەپشکنینی ئەو خاڵانەی باسکران وهەندێ ئەزموونی تایبەت دەردەکەوێ.

بۆ پێوانی قەبارەی گۆیتەر چەند ڕێگایەك و پێوەرێکی تایبەتی خۆی هەیە کە بۆ هەڵسەنگاندنی بەکاردێت بەتایبەتی کاتی ڕووپێوان و خوێندنەوەی ڕادەی بڵاوبوونەوەی لەناوچەیەکدا بەتایبەتی لەو شوێنانەی تێیدا نیشتەجێیە، یاخود هەر هەڵسەنگاندنێکی بەربڵاوی زانستی.

گۆیتەری ساکار Simple Goiter

ئەم گۆیتەرە بەگشتی بەشێوەیەکی کەم بڵاوە، بەلام لەهەندێك شوێنی دیاریکراوی جیهاندا زۆرتر دەبینرێت و پێی دەگوترێ گۆیتەری نیشتەجێ Endemic Goiter لەگۆیتەری ساکاردا ڕادەی کارکردنی ثایرۆید ئاساییە.

هۆی ئەم گۆیتەرە بەگشتیی، بڕوا وایە کەپەیوەندییەکی نزیکی بەکەمی ئایۆدین لەژینگەدا هەبێت بەتایبەتی لەخواردندا، هەندێك هۆی کەمتر باوە، وەك ئەو خواردنانەی یان ئەو ئاوەی کالیسیۆمی زۆر تێدایە کەدەبنە ڕێگر لەمژینی ئایۆدین لەلەشدا، و هەندێك خواردنی گۆیترۆجین (واتە گۆیتەر دروست کارەکان) وەك: توور، شێلم، کەلەرم، قەرنابیت، ئەمانە ڕێ دەگرن لەکۆبوونەوەی ئایۆدین لە ثایرۆییدا.

ماسی سەرچاوەیەکی سەرەکیی ئایۆدینە بەتایبەتی ماسی دەریاکان، بەڵام گۆیتەری ساکار بەهۆی کەمی ئایۆدینەوە نیشتەجێیە لەناوچە شاخاوییەکانی وڵاتی گینیای نوێ و چیاکانی ئەلب و هیمالایا، هەروەها لەکوردوستاندا بەگشتی، بەمانای لەو ناوچە شاخاوییانەی دوورن لەدەریاوە.

بەکار هێنانی هەندێك دەرمان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ ڕەنگە ببێتەهۆی گۆیتەر. گۆیتەرێکی ساکاری بچوك و نەرم و بێ گرێ لەهەرزەکاریدا یاخود لەسکپڕیدا ڕوو دەدات پێی دەوترێت (گۆیتەری فسیۆلۆجی Physiological Goiter و دوای ئەو قۆناغە لەسەرخۆ بچوك دەبێتەوە؛ ئەگەر گۆیتەر پێش ئەم کاتانە هەبوو واتە پێش تەمەنی هەرزەکاری و پێش سکپڕی، ئەوا گەورەتر دەبێت و زۆرتر دەمێنێتەوە.

گۆیتەری ساکار لەماوەی زۆرتردا ڕەنگە گەورەتربێت و بگاتە ئەو ڕادەیەی گرێ دروست بکات و کاتێك درێژ دەبێتەوە بۆسەر بۆری هەناسە لەسنگدا، ڕەنگە نیشانەی دلخران و پەستان دروست بکات.

لەو شوێنانەی کەمی ئایۆدین تێیاندا زۆرە لەئەنجامدا نەخۆشی کریتین Critinism ڕوو دەدات، هاوکات لەگەڵ گۆیتەری نیشتەجێدا، لەشوێنێکی تردا بەدرێژی باس دەکرێت.

چارەسەری گۆیتەری ساکار لەهەرزەکاریدا پێویستی بەدەرمانە بۆ ماوەیەك، لەگەڵ ڕەچاوکردنی وەرگرتنی ئایۆدین بەڕادەی پێویست، وەرگرتنی ئایۆدین بەپێی پێویست لەسالآنی سەرەتای ژیاندا، تاکە ڕێگایە بۆ بەرگرتن لەدروستبوونی گۆیتەری ساکار.

کەمی ئایۆدین بەپچڕپچڕی بۆ ڕژێنی ثایرۆید لەماوەیەکی درێژدا دەبێتەهۆی دروست بوونی گۆیتەری گرێ گرێ Muitimodular Goiter.

وێنەی (٥ ـ١) نەخۆشێکی توشبوو بە گۆیتەری گرێ گرێ

هەندێك لە تێکچوونەکانی ڕژێنی ثایرۆید

گۆیتەری ساکار، وەك باس کرا لە پێشەوە، تێیدا کاری ثایرۆید ئاساییە.

بەرزکارکردنی ثایرۆید Hyperthyroidisin

ئەو بارە نادروستییەی کەتێیدا رادەی " T3 " یان هەردوو " T3, T4 " بەرزە پێی دەوترێت بەرز کارکردنی ثایرۆید یان ژەهراوی بوونی ثایرۆید Toxic Goiter.

نیشانەکانی

رادەی تووشبوونی ئافرەت زۆرترە لەپیاو، رەنگە ڕژێنەکە گەورە بووبێت (گۆیتەر) بێت، یان قەبارەی ئاسایی بێت. بەهۆی بەرزبونەوەی رادەی میتابۆلیزم، کێش کەم دەکات لەگەڵ زیادبوونی ئارەزووی خواردن، لەئەنجامدا رادەی لێدانی دڵ زیادەکات، یان ڕێك وپێکی تێکدەچێت، تا ئەو رادەیەی نەخۆش تێیدا هەست بەلێدانی دڵی دەکات (دڵە کوتێ).

- خێرا بەتاڵ بوونەوەی ریخۆڵە (خێراتر سکچون).
- شێوەی چاو رەنگەبگۆرێ و زیاتر دەرکەوێ (چاو دەرپەڕین) Exophthalmos.
- لەرزینی کەمی پەنجەکان.
- نەخۆش ئارەزووی سەرمادەکات و لەشی گەرمە و لەپی دەستی گەرم و ئارەقاوییە.
- ئەم نەخۆشانە زۆر دەجولێن و ناتوانن خاوببنەوە، نەلەلایەنی زیری و نەلەلەشدا، هەندێك جار شڵەژاو و توورەن.
- ئەم نەخۆشییە لەنوێبوو و منداڵاندا دەگمەنە، و هەندێکی خۆی چاك دەبێتەوە، ئەگەر لەپێش تەمەنی هەرزەکاریدا ڕوویدا دەبێتەهۆی خێرایی گەشەو منداڵەکە درێژتر دەبێت لەهاوتەمەنەکانی.

چاو دەرپەڕین (چاوزەقی) Exophthalmos

یەکێکە لەنیشانەکانی بەرز کارکردنی ثایرۆید کەتێیدا یەکێك یان هـەردوو چـاو دەردەپەڕنـە دەرەوە، تێبینـی دەکـرێ کـاتێك سـپێنەی چـاوی نەخۆشەکە لەسەرو ژێری ڕەشێنەدا دەردەکەوێت هەندێك جـار هەڵئاوسـانی دەوروپشتی چاو ئەم نیشانەیە تاڕادەیەك دەشارێتەوە.

- ڕادەی چاو دەرپەڕینەکە لای پزیشکی پسپۆڕی چاو دەپێورێت.
- ئـەم چـاو دەرپەڕینـە هـەندێك گیروگرفت دروسـت دەکـات، وەك شـێوە تایبەتەکـەی، ڕەنگـە چـاو نـەتوانرێ بەباشـی داخرێت، ئەمـە ڕوودانـی زۆر کەمە، بەڵام ڕەنگە گیروگرفتی هەوکردن و ووشکبوونی چاو ڕووبدات.
- بەڕادەیەکی زۆر کەمتر لەپێشوو، شێوان لەپلەی بینیندا ڕوودەدات.

ئەم کێشـانە ڕەنگـە پێویسـتیان بەچارەسـەری نەشـتەرگەری هـەبێت لەژمارەیەکی کـەمی نەخۆشـەکاندا، خۆشـبەختانە چاودەرپـەڕین لەزۆربـەی بارەکـاندا ترسـناك و توندوتیـژ نییـە. بەچارەسـەری نەخۆشـییەکە، چـاو دەرپەڕینەکە بەرەو باشتر دەبێتەوە، بەڵام ناگەڕێتەوە باری ئاسـایی پێش نەخۆشییەکە.

هەندێك چاودەرپەڕین پێش دەرکەوتنی یاخود دەستنیشان کردنـی بـەرز کارکردنی ثایرۆید ڕوودەدات، کە تێیدا پزیشك بەدوای هۆی تردا دەگەڕێت، بەتایبەتی ئەگەر لەیەك چاودا ڕووی دابوو.

نزم کارکردنی ثایرۆید Hypo thyroidism

ڕەنگە لەهۆیەکی ناو ثایرۆید خۆیەوە ڕووبدات (هۆی سەرەتایی) و دەگونجێ بەڕادەیەکی کەمتر بەهۆی کەم توانایی و نەخۆشی ڕژێنی دیکەوە بێت، وەك ژێرمێشکە ڕژێن (ڕژێنی پتیوتەری)، .. هتد. ڕوودانی ئەم نەخۆشییە بەگشتیی کەمترە وەك لەحاڵەتی بەرزکارکردنی ثایرۆید، بەلأم لەو شوێنانەی یۆد کەمی زۆر تێدایە، نیشتەجێیە بۆ ماوەی دوور ودرێژ، ڕەنگە ئەم ڕادەیە بە پێچەوانەوە بێت. نزم کارکردنی ثایرۆید کاردەکاتە سەر ئافرەت بەزۆری لەناوەڕاستی تەمەندا. لەهەندێکدا ڕژێنەکە گەورە بووە (گۆیتەر) دەکە، یان بە پێچەوانەوە پوکاوەتەوە، یان قەبارەی ئاساییە. بێجگە لەزۆرهۆی وەك بۆماوەو هەناری، لەهەندێك شوێن لەجیهاندا، وەك لەپێشەوە ئاماژەی پێکرا، کەمی ئایۆدین دەبێتەهۆی نزم کارکردنی ثایرۆید بەتایبەتی لەمنداڵی ساوادا وقۆناغەکانی تری منداڵی و لەئافرەتاندا.

نیشانەکانی

بەپێچەوانەی نەخۆشی بەرزکارکردنی ثایرۆید لێرەدا نەخۆش لەئاکامی نزم بوونەوەی ڕادەی میتابۆلیزم، نیشانەکانی بەگشتیی خاوبوونەوەی جم و جۆڵی ژیری و جەستەییە. نەخۆش لێرەدا زۆر هەستیارە بۆ سەرماو ئارەزووی گەرمی دەکات. پێستی ووشکەو مووی ووشك و زبر و کەمە. ڕیخۆڵەی قورسە (قەبزە). کێشی زیادەکات، ماندووە و ئازارێکی نادیار لەهەموو لەشیدا هەیە، بیستنی کەم دەبێتەوەو بیرچوونەوەی زۆرە.

- کەمخوێنی بەهۆی کەمی ثایرۆکسینەوە دەردەکەوێ، پێستی نەخۆش و ڕەنگی لەمۆمی سپی دەچێت.
- ئەگەر نەخۆشییەکە درێژەی کێشا و زۆر بوو، دەم و چاو هەڵئاوساوەو پێڵووەکان دەئاوسێن ، لێو ئەستور و زمان گەورە دەبێت.
- قسەکردن خاوەو دەنگ گڕ دەبێت.
- لەزۆر نزم بوونەوەی کاری ئەم ڕژێنە ڕەنگە شێوەیەك نەخۆشی دەروونی پیشان بدات (شێواندنی دەروونی نزمی کارکردنی ثایرۆید).
- ڕەنگە پلەی گەرمیی لەشی زۆر نزم ببێتەوەو بگاتە ڕادەیەکی کوشندە.

لەمنداڵاندا

ئەم نەخۆشییە لەمنداڵاندا لەشێوەی پێش نەکەوتن لەقوتابخانەدا دەردەکەوێت، منداڵ ئارەزوی یاری ناکات و گەشە ناکات، ئەم نیشانە گشتییانە پێش دەرکەوتنی نیشانە تایبەتییەکانی نزم کارکردنی ثایرۆید دەبینرێن.

- هەروەك لەگەورەدایە ڕەنگە گۆیتەر هەبێت یان نا.

دۆزینەوەو دەستنیشان کردنی ئەم نەخۆشییە لەسەرەتای منداڵیدا زۆر گرنگە و چەند زوو بێت کەمە، بۆ دەست کردن بەچارەسەری و قەرەبوو کردنەوەی ثایرۆکسینی پێویست بەزووترین کات.

- پێشکەوتنی مێشك و پەرەسەندنی زۆر، پابەندە بەبوونی هۆرمۆنی ثایرۆکسینەوە، هەر دواکەوتنێك لەدەست پێکردنی چارەسەرکردن دەبێتەهۆی تێکشکانی هەمیشەیی لەپێشکەوتنی ژیریدا، بەگشتیی ڕادەی دواکەوتن لەچارەسەرکردن هاوشانە لەگەڵ ڕادەی دواکەوتنی ژیری.

نیشانەکانی لەمنداڵدا

لەنوێبووودا زەردبوویی نوێ بوو Neonatal Jaundice درێژە دەکێشێن، لەقۆناغەکانی پێش کەوتن دوادەکەوێت، وەرەنگە مەردوو نیشانە بینراوەکان و پێشکەوتنیەکان پێکەوە دەرکەون. لەمانگەکانی سەرەتای ژیانیدا منداڵ قەبزەو کەم دەخوات، گریانێکی کەم و تایبەتی هەیە کەنزم و گرەو لەشی نەرم و شلە. لەهارە زۆرتیژەکاندا منداڵ نیشانەکانی (کریتین Critinism) ی تیادەردەکەوێ وەك دەم وچاوێکی قەبەو لوتێکی پان و دلتەپیو، لچی ئەستورەو زمانی گەورەیەو لەدەم دێتەدەرەوە و ورگێکی دەرپەڕیو ڕەنگە فیتقی ناوکی هەبێت. تانەخۆشییەکە دەست نیشان دەکرێت و چارەسەردەکرێت، بەپێی ڕادەی نزمی کاری ثایرۆید منداڵی نەخۆش پێش ناکەوێت و گەشەی زۆر کەمەو ڕەنگە توانای پێگرتنی نەبێت و قسە فێرنەبێت و ڕادەی گەمژەلی هەبێت لەژیریدا ولەجەستەشدا زۆر کەم توانا بێت.

وێنەی (٥ -٢) منداڵێکی تووشبوو بەنزم کارکردنی ثایرۆید

بلاوبونەوەی کەمی ئایۆدین و ناهەموارییەکانی

کەمی ئایۆدین کۆمەڵێك کێشەی تەندروستی و ئابوری و کۆمەڵایەتی دێنێتەکایەوە، ئەگەر زانرا کەئەم کێشانە لەزۆر شوێنی جیهاندا بەربلاوەو تایبەت نییە بەتەنها وولاتێك یاخود چەند وولاتێك بەڵکو زۆربەی وولاتانی جیهان دەگرێتەوە بەرادەی کەم یا زۆر لەناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دیکەی هەمان وولاتدا جیاوازە، بەتایبەتی لەو وولاتانەی باری تۆپۆگرافی جیاجیان هەیە، کەواتە بەم پێوەرە دەبێت بزانین کەدەستنیشان کردنێکی جوگرافیایی بۆ ئەم کێشەیە هەیە، بەتایبەتی لەوولاتە پێشکەوتووەکاندا کەڕووپێوی تایبەت و هەمیشەییان بۆ دەست نیشان کردن و چارەسەرکردن و پیاچونەوەو هەڵسەنگاندنی ئەم کێشەیە هەیە.

بەگشتیی کەمی ئایۆدین بەربلاوە بەرادەیەکی زۆر لەناوچە شاخاوییەکانی جیهاندا، هەروەها هەموو ئەو شوێنانەی لافاوو بارانی زۆریان تێدادەبێت، ئەمە کەمترە لەدەشتەکاندا، تا دەگاتە بەرزترین چڕی ئایۆدین کەلەدەریاو زەریاکاندا هەیە و ئەو ناوچانەی لەسەر ئەم دەریایانەن، کەواتە باشترین سەرچاوەی سروشتی ئایۆدین خواردنە دەرياييەکان وئەو ڕووەك و ئاژەڵانەی لەو ناوچانەدا بەخێو دەکرێن ولەو ناوچانەی دوورن لەم سەرچاوانەوە، کەمیی یۆد قەرەبوو دەکرێتەوە بەئایۆداندنی چەند خواردنێکی دیاریکراو وەك خوێی خۆراك، شەکر، ئارد، ئاو، کە سەرکەوتوترینیان ئایۆداندنی خوێی خۆراکە لەسەر ئەوبیرۆکەیەی کەهەموو مرۆڤێك بڕێکی دیاریکراو ڕۆژانە لەو خوێیە وەردەگرێ لەخواردنە

جۆراوجۆرەکانیدا پێویستە ئەو خوێنەی بۆ ئاژەڵیش بەکاردەهێنرێت یۆدینراو بێت.

لەئەنجامی بەکارهێنانی خوێی یۆدینرلودا بەشێوەیەکی ڕێکخراوو زانستییانە هەندێك قەرەبووی ئەو زینگەیە دەدرێتەوە کەتێیدا بەکاردەهێنرێت.

کەمی ئایۆدین لەم ناوچەیەدا

کوردستان بەگشتیی ناوچەیەکی گەورەیە لەجیهاندا کەگۆیتەرو کەمی ئایۆدین تێیدا نیشتەجێیە، هۆیەکەشی وەك لەپێشەوە باسکراوە ئەوەیە کەناوچەیەکی شاخاوییە ودوورە لەدەریاوە.

زانیاری تەواو نییە بەژمارە دەربارەی ئەم کێشانە، یاخود نەخراوەتە بەردەست و لێکۆڵینەوەی زانستی. بەلام ئەو ڕووپێوانەی لەسالانی (١٩٩٣ – ١٩٩٤) لەپارێزگاکانی دهۆك و هەولێر و سلێمانی بەجێهێنران، زانیاری تۆمارکراوی گرنگیان دەرخست، تێیدا ئەم پارێزگایانە ناوچەی مەترسیدارن بۆ بلاوبوونەوەی کەمی ئایۆدین، ئەویش بەنیشاندانی ڕێژەی بلاوبونەوەی گۆیتەر، لەڕووپێوەکەی سلێمانیدا چەند نیشانەیەکی تری تێدایە. ئەمەی خوارەوە خشتەیەکی کورتکراوەیە لەو ڕووپێوەی سلێمانی.

خشتەی (٥ - ١) ڕێژەی بلاوبوونەوەی گۆیتەر لەپارێزگای سلێمانی و دەوروپشتیدا

[illegible]	شوێن	منداڵان (٦ تا ١٢) ساڵ	ئافرەتان (١٥ تا ٤٥) ساڵ
[illegible]	ناوشار	٪٨٠ تا ٪٩٤	٪٧٤ تا ٪٩٤
[illegible]	ڕانیە - قەڵادزێ	٪٩٠ تا ٪١٠٠	٪٩٦ تا ٪١٠٠
[illegible]	کفری ـ کەلار	٪٥٦ تا ٪٧٢	٪٥٠ تا ٪٨٤

چەند تێبینییەك

١. ڕێژەی (٣٠٪) بۆ بڵاوبوونەوەی گۆیتەر لەناوچەیەكدا بەمەترسیدار دادەنرێت. كەواتە كێشەكە بەڕادەیەكی ترسناك دەژمێردرێت.

٢. ئەم ڕێژەیە لەكاتێكدا بوو كەكاركردن بۆ دەست بەسەراگرتنی كەمی ئایۆدین زۆر كەم وسنوردار بوو ئەویش بە:

ا. بەكارهێنانی ئایۆدینی درێژ كاركەر Long Acting Iodine (لیپیۆدۆڵ Lipiodol) بەدەم لەماوەی ساڵانی (١٩٩٣ تا ١٩٩٥).

ب. لەكاتی ڕوپێوەكەدا خوێی ئایۆدین زۆر كەم بوولەبازاڕدا وبەنرخێكی زۆر گران دەفرۆشرا.

٣. جیاوازی لەڕێژەی بڵاوبونەوەی گۆیتەر بۆ هەر ناوچەیەك نیشاندەری بەرزترین و نزمترین ڕێژەیە بۆنمونەكانی ئەو شوێنە.

٤. ئەم ڕووپێوە نووسەر سازی كردووە لەناوەندی مایس تا ئەیلولی ساڵی ١٩٩٤ لەپارێزگای سلێمانی و دەوروبەری، لەبەشی خۆپاراستنی تەندروستی و ژینگەپارێزی.

كێشەكانی كەمی ئایۆدین

ئەم كێشانە زۆرن وچەند لایەنێك دەگرنەوە لەژیانی مرۆڤدا وەك لایەنی تەندروستی و كۆمەڵایەتی و ئابوری .. هتد.

لایەنی تەندروستی

كەمی ئایۆدین لەناوچەیەكدا بۆ ماوەیەكی درێژ دەبێتەهۆی دروستبوونی گۆیتەر بەگشتیی، لەسەرەتادا ڕەنگە كێشەیەكی ساكاربێت بەڵام كەزۆری

خایاند کاردەکاتە سەرشێوەی ملی ئەو کەسە و ڕەنگە پەسەندکراو نەبێت، ئەمە سەرەتاترینی ناهەمواربیەکانە.

کاتێك کەمی ئایۆدین زۆرتر دەبێت کاردەکاتەسەر چالاکی ڕژێنی ئایرۆیدەوە و بەپێی پێویست هۆرمۆنەکانی دروست ناکات، کەواتە بلاوبونەوەی نزم کارکردنی ئایرۆید کەبەیەکێك لەناهەمواریە تەندروستیە مەترسیدارەکان دەژمێردرێت، بەتایبەتی زۆرتر و ترسناکترە لەمندالانی کۆرپەو ساوادا، کەڕەنگە لەنوێبوودا گۆیتەری زگماکی لەگەڵدا بێت. یاخود ڕادەیەکی کەم یان زۆر لەنزم کارکردنی ئایرۆید(وەك پێشتر باس کرا)، لەئەنجامدا دەبێتەهۆی بلاوبونەوەی کەم توانایی لەنەوەی داهاتوودا. لەمندالانی ساوادا دەبێتەهۆی دواکەوتنی لەش و ژیری هەتا هەتایی ئەگەر بەڕێژەیەکی زۆر بێت.

لەمندالانی قوتابخانەدا فێربوونیان کەم ببێتەوە و پێشکەوتنی پێویست بەدەست ناهێنن.

لەگەورەدا دەبێتەهۆی لەش خاوی و بێتوانایی و بێوورەیی و کەم کارکردن و کەم تێگەیشتن.

لەژناندا مندال لەبارچوون و گۆیتەری زگماك و یاخود نزم کارکردنی زگماکی ئایرۆید Critinism لەو مندالانەی دەیانبێت.

لەلایەنی کۆمەلایەتییەوە

لەئەنجامی ئەو ناهەمواریە تەندروستیانەی باسکرا چەندەها کێشەی کۆمەلایەتی دێنێتە کایەوەو دەبێتەهۆی دواکەوتنی کۆمەڵ لەچەند لایەنی جۆربەجۆردا و بلاوبوونەوەی کەم توانایی جەستەیی و ژیری کەکۆمەڵ تێیدا

مرۆڤی بەرهەمهێن لەدەست دەدات و ژمارەی ئەو مرۆڤانەی پێویستیان بە خزمەتگوزاری تایبەت هەیە لەزیاد بووندا دەبێت کەبەگشتیی مرۆڤی بەرهەمنەهێن دەبن.

لەلایەنی ئابورییەوە

لەئەنجامی ناهەموارییە تەندروستییەکان و کۆمەڵایەتییەکاندا، کۆمەڵ پێویستی بەبودجەی تایبەت دەبێت بۆ چارەسەرکردنیان و خزمەتگوزارییان لەکاتێکدا دەست بەسەراگرتنی کەمی ئایۆدین بودجەی زۆر کەمتری پێویستە، ئەم کێشەیە لەئابوری ئاژەڵ و بەروبوومیاندا کاری تێدەکرێ وبەشێوەی مرۆڤ پەکیان دەکەوێت وبەرهەم زۆر دادەبەزێت.

کێشەیەکی جیهانی بەژمارە

ئەم ژمارانەی لەخوارەوە باسیان لێ دەکرێت هەڵسەنگاندنی رێکخراوە نێونەتەوەییەکانە کەلەم بوارەدا کاردەکەن.

- لەساڵی (١٩٩٠) دا (١٨) ملیۆن ژنی سکپڕ کێشەی خۆراکییان لەجیهاندا هەبوو بەڵام بەخۆیان نەدەزانی.

- لەو ژمارەیە (٦٠,٠٠٠) شەست هەزاریان سکەکەیان لەبارچوویوو یان بەمردوویی بوویان، چەند ساتێك دوای لەدایکبوون منداڵەکان مردن.

- (١٢٠,٠٠٠) سەدو بیست هەزار ژن لەو ئافرەتانە سکپڕی و منداڵ بوونەکەیان ئاسایی بوو و منداڵی ئاساییان بوو، دوای چەند مانگێك بۆیان دەرکەوت ئەو ساوایانە بەسروشتی پێش ناکەون و گوێیان بۆ دەنگ خاوەو

چاویان زیت و ئاگادار نییە. لەدوو ساڵیدا پێیان نەگرت و دەست و پلیان بەڕێك و پێکی بەکار نەدەهێنا.

لەساڵانی (١٩٩٢ تا ١٩٩٣) کاتێك ئەم منداڵانە فێری پڕیشتن نەبوبوون، لەڕاوێژکاری کارمەندی تەندروستی پزیشکیدا پێیان دەبێژرا کەمنداڵەکانیان (بەریەست) کەم توانایی تیژ و هەمیشەییان هەیە، بەڵام ژمارەیەکی کەم لەم خێزانانە هۆی ڕاستەقینەیان دەزانی، ئەویش کەمی (ئایۆدین) ە لەخواردنی دایکەکەدا، بووە بەڕێگر لەبەردەم گەشەکردنی ناوەندە کۆئەندامی دەمار (C.N.S) دا، ئەو منداڵانە لەئەنجامدا دەیانناڵاند بەدەست ئەو هەموو گیروگرفت و کێشانەی ڕۆژانەو ئابورییەوە کەئەم دواکەوتنی ژیرییە بۆ داهاتوی دوورو درێژ دەیکات.

- ملیۆنێك سکپڕی تر لەقۆناغەکانی سەرەتادا منداڵەکانیان سروشتی دیارن، تائەوکاتەی دەگەنە تەمەنی قوتابخانە ئەوسا چەند نیشانەیەکیان تێدا دەردەکەوێت وەك کەم بیستن، تێکچوونی جوڵەی چاو، خێلی و دواکەوتن لەقسەدا یا چەند ناهەموارییەکی دەمارو ماسولکە.

- هەروەها لە نزیکەی (٥) ملیۆنی تردا خێزان هەستی بەناتەواوی لەگەشەدا کردووە، بەڵام ئەگەر ئەو منداڵانە تاقیکردنەوەی زیرەکییان بۆ بکرێت، کاتێك دەچنە قوتابخانە دەردەکەوێت هەموو لەڕادەی زیرەکیدا کەم دێنن و دەچنە ریزی ئەو کۆمەڵانەی تر کەژمارەیان (٧٥) ملیۆن منداڵە لەجیهاندا کەتووشی بەریەستی ژیری و جەستەیی بوون، لەئەنجامی جۆری خواردنیانەوە لەسەرەتای منداڵیدا و خواردنی دایکیان

پێش و لەکاتی سکپڕیدا، دەرەنجام دەچنە ڕیزی ئەو (١٥٠) ملیۆن مرۆڤەی کەکەم دێنن (نزم دێنن) لەتوانا جەستەیی و ژیرییەکانیاندا و کەمتر توانای بەدەست هێنانی پێویستییەکانی خۆیان و خێزانەکانیان هەیە.

- هەروەها ئەو (١٢٠٠٠٠) نوێبوورەی ساڵی (١٩٩٠) کە بە توندی توشی ئەم ناهەموارییە بوون، ناتوانن بچنە قوتابخانەو دەمێننەوە وەك کێشەیەك بۆ خەڵکی تر، و دەچنەڕیزی ئەو (٥,٧) ملیۆن کەسەی کەلەکاتی لەدایکبوونەوە گەمژەن.

ئەو ناهەمواری و کێشانەی لەپێشەوە باسکرا هەمووی دەگەڕێتەوە بۆ کەمی یۆد لەخواردندا، لەئەنجامدا دەبێتەهۆی ناهەمواریەکانی یۆد کەمی (IDD).

لەجیهاندا (١,٦) ملیار خەڵك لەبەردەم ئەم مەترسییەدان و لەکاتێکدا (٦٥٥) ملیۆن تووشی گۆیتەر بوون کەیەکێکە لەنیشانە هەرەدیارەکانی لەئەنجامی یۆد کەمییەوە دێتەکایەوە.

- چارەسەری زانراو، تێکردنی یۆد لەو خوێیەی هەموو کەسێك بەکاری دەهێنێت وئەم ڕێگایە لەزۆربەی وڵاتە پیشەسازییەکاندا بەکارهێنراوە.

کارە نێودەوڵەتییەکان بۆ چارەسەرکردنی ناهەمواریيەکانی یۆدکەمی (IDD)

وەك دەردەکەوێ ئەم کێشەیە گرفتێکی گەورەی جیهانییە، بۆیە بەپێویست زانرا کەهەندێك لەو لێکۆڵینەوە و بڕیارو کارانەی کراوە بخەینە بەردەست. شایانی باسە کەسێ ڕێکخراوی سەرەکیی نێونەتەوەیی کاریان بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە کردوە، ئەوانەش ڕێکخراوی یونسیف

(UNICEF) و ڕێكخــراوی تەندروســتی جیــهانی (WHO) و ئەنجومــەنی نێونەتــەوەیی بۆ دەست بەسـەراگرتنی ناهەموارییـەكانی كــەمی ئــایۆدین (ICC IDD)، دەبێت بووتریــت كەدەســت بەســەراگرتنی (IDD) لەگــەڵ دەست بەسەراگرتنی ئاسن و هەروەها ڤیتامین (A) لەجیهاندا سێ بەرنامەی سەرەكی جیهانین لـەژێرناوی (دەست بەســەراگرتنی مایكرۆخۆراكـەكان) Micro Nutrient Deficiency Control. لەو كۆنگرەیـەی كەسالی (١٩٩٠) دەربــارەی ناهەمواریــەكانی كــەمی ئــایۆدین گــیرا، ئەمـــە یـــەكێك لەدروشمەكانیان بوو: " یۆداندنی هەموو ئەو خوێنیەی بۆ مرۆڤ و ئــاژەڵ بـەكاردێت لەگەڵ ئـەو خوێنیـەی بـۆ هـەڵگرتنی خـواردن بـەكاردێت، لەهـەموو ئـەو وڵاتانـەی ناهەمواریەكانی كەمی ئایۆدین تێیاندا كێشەیەكی تەندروستی كۆمەڵە "

ـ ئامانجێكی ناوەندی كەدوای ئەوەی بڕیاری لەسەر درا:

" گەیشتن بەبـەكارهێنانی خوێـی یۆدێـنراو بەتــەواوی لەزۆربـەی ئـەو وڵاتانــەی كەتێیاندا (IDD) كێشەیەكی تەندروستی گشتییە، ئەم ئامانجـە ئەدەماتـە كایــەوە بەتایبەتی ئەوانەی كە (IDD) تێیاندا كێشـەیەكی گەورەیـە، ئاماژەبەبـەكارهێنانی ڕۆنی یۆدێنراو Iodized Oil كرا كەبەشێوەی كەبسول (لیپیـۆدۆڵ Li pidol) بـەدەم یاخود بەدەرزی بدرێ بۆ هاووڵاتیان وەك كارێكی كاتی "

لەسـەرەتادا هەڵسـەنگاندنێكی خـێرا بـۆ (IDD) پێویسـتە بەمەبەسـتی ئامۆژگاری و پلان دانان، لەداهاتووشدا چاودێری تا ئەو كاتە هەڵسـەنگاندن نەكرابوو.

خوێی یۆدێنراو لەهەندێ وڵاتدا زیاتر لە (٦٠) ساڵە بەكاردێت. تـا سـاڵی (١٩٩٤) زیاتر لە (٦٠) وڵات ئەم كارەی بەئەنجام گـەیاندووە، چونكـە ئـەم

کاره ئاسان و هەرزان و ئاساییه و بەخێرایی کاردەکات و دەمێنێتەوە، تەکنۆلۆژیای ئەم کاره بەباشی زانراوەو ئەو ڕادەیەی پێویسته لەتێکردنی (۳۰ تا ۱۰۰ مایکرۆگرام/ملیۆن خوێ) لەلایەن ڕێکخراوەکانی (WHO, UNICEF, ICC IDD) بڕیاری لەسەر دراوە.

کورتەی کارە سەرەکییەکان بۆ یۆدکردنی خوێ لەجیهاندا

١. هەڵسەنگاندنی هەر وڵاتێك بەپێی ئەوەی: ئایا ڕادەی (IDD) تێدا وەك کێشەیەکی تەندروستی کۆمەڵ گرنگی هەیە، یان نا؟

٢. ئامۆژگاری و کارکردن بۆ کەم کردنەوەی (IDD) و بەجیهان کردنی بەکارهێنانی خوێی یۆدێنراو بۆ خەڵك و ئاژەڵ.

٣. دڵنیابوون لەهەموو ئەو خوێیەی کەدەهێنرێتە وڵاتەوە یاخود لەو وڵاتەدا خۆی بەرهەم دەهێنرێت بۆ مرۆڤ و ئاژەڵ بەپێی پێویست یۆدێنراو بێ لەکارگە، چ لەکاتی هاتنە ناو وڵاتەوە لەشوێنی فرۆشتن و چ لەکاتی بەکارهێنان لە ماڵدا ئەمە بەدانانی پێوەری پێویست و ڕێکخستنی یۆدکردنی خوێی و بەدواداچوونی ئەم کارە دەبێت.

٤. ئەگەر خوێ لەماڵدا نەبوو یان بەکەمی بەکارهێنرا، هەوڵدان بۆ کارکردن لەگەڵ کارگەی خوێدا بۆ ئاڵوگۆڕکردن و دابینکردنی پێویستییەسەرەکییەکانی بە:

أ/ دامەزراندنی ئامێری یۆدکردن.

ب/ کارکردن بۆ بەدەست هێنانی پۆتاسیۆم ئایۆدەیت بەهەرزانترین نرخ.

ج/ داهێنانی پرۆسەی دەست بەسەراگرتنی چۆنایەتی کەتێیدا چاودێری بەرهەم بکرێت لەلایەن بەرهەمهێنەوە.
د/ پارمەتی پێویست بدرێت بەتایبەتی بۆ ئەو خەرجییە زیادەیەی پێویستە بۆ یۆدکردنی خوێیەکە.
٥. کارکردن بۆ رێکخستنی چاودێری نیشتمانی لەسیستمێکی زانیاریدا بۆ پێویستییەکانی ئەم پرۆسەیە (یۆداندنی خوێ)، نیشانە بڵاوبوونەوەییەکانی نەخۆشییەکە وەك (رێژەی گۆیتەر) و (دەرکردنی ئایۆدین لەمیزدا)، و ئامادەبوون بۆ هەرکارێکی پێویست ئەگەر یۆداندنەکە وەك پێویست نەبوو.
٦. راهێنان و فێرکردنی تەواو لە وڵات و دەرەوەیدا بۆ کارمەندانی تەندروستی، راگەیاندن و زانیاری و بەشی خوێ و هەرکەسانێك کەپەیوەندیدارن بەو مەسەلەیەوە.
٧. کارکردن بۆ فێرکردنی تەواوی بازرگانی خوێ، بۆ کەم کردنەوەی لەدەست چوونی ئایۆدین لەناوەندی بەرهەم هێنەر و بەکارهێنەردا. هەروەها بۆ بەکارهێنەر بەئەنجامی کەم کردنەوەی لەدەست چون لەماڵدا (کاتی هەڵگرتن و لێنان).
٨. یارمەتی و هاوکاری لەگەڵ لایەنە نیشتمانییە ناوەندییەکان بۆ بەڕێوەبردنی کۆنترۆڵ و نەهێشتنی (IDD).

بەندی دووەم

مادە بنەڕەتییەکانی خۆراک

- کاربۆهیدرەیت
- ترشەنەمینییەکان و پرۆتین
- چەوری
- ئاو

بەشی شەشەم

کاربۆهیدرەیت

ئەکرەم قەرەداخی

بەشی شەشەم

کاربۆهیدرەیت Carbohydrate

م. ئەکرەم قەرەداخی

کاربۆهیدرەیت بەگرنگترین سەرچاوەی ووزە دادەنرێت بۆ لەش، چونکە ووزەی تەولو دەبەخشێت ولەشیش ئەم ووزەیە بۆ چالاکییە سروشتییەکانی خۆی و چەسپاندنی پلەی گەرمی و کۆکردنەوەی بەکاردەهێنێت. ڕەنگەهەر لەبەرئەمەش بێت کەکاربۆهیدرەیت لەناو نەبێ، لەهەموو بەشەکانی دیکەی خۆراک زیاتر دەخورێت و لەهەمووشیان زیاتر لەش پێویستی پێی هەیە. لەگەڵ ئەوەشدا بۆ لەش واباشترە کەووزە بەشێوەی چەوری لەلەشدا هەلگیرێت چونکە هەر(١ گم) چەوری(٢) ئەوەندەی یەك گرام کاربۆهیدرەیت ووزە دەبەخشێت. بۆیە هەموو کاربۆهیدرەیتێکی زیادەی لەش بەشێوەی چەوری لەلەشدا کۆدەبێتەوەو ئەگەر ئەم کۆبوونەوەیەش درێژەی کێشا، ئەوا قەڵەوی ڕوودەدات و بەپێچەوانەشەوە کەم خواردنی کاربۆهیدرەیت دەبێتەهۆی لاوازبوونی لەش و کەم بوونەوەی چالاکییە سروشتییەکان.

ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە کەکاربۆهیدرەیت لەهەموو بەشەکانی دیکەی خۆراك لەسروشتدا زۆرترە. چونکە لەزۆربەی ئەو ڕووەکانەدا هەن کەبەئاسانی دەچنرێت، وەك: دانەوێڵەو سەوزەو میوە. لەبەرئەوە دەبینین کەکاربۆهیدرەیت وەك خۆراکێکی سەرەکیی وهەندێك جاریش وەك تاکە جۆری خۆراك لەهەندێك ناوچەی جیهاندا بەکاردێت، چونکە ئەم خۆراکە بەئاسانی بەرهەم دێت. هەرئەمەشە کەوای کردووە لەهەموو جۆرەکانی

دیکەی خۆراك هەرزان تر بێت، بۆیە دەبینین ئەو خێزانانەی هەژارن، زۆربەی خۆراکییان لەکاربۆهیدرەیت پێکهاتووە، ئەمە سەرەڕای ئاسانی هەلگرتن و مانەوەشی لەگەنجینەدلو لەهەموو جۆرە خۆراکییەکانی دیکەی لەشیش ئاسانتر ووزەیان لێدەردەپەڕێت. تەنها بەئۆکساندنیان لەخانەکانی لەشدا ووزەی تەواویان لێ دەردەپەڕێت. لەڕووی کیمیاییەوە کاربۆهیدرەیت لەکاربۆن و هیدرۆجین و ئۆکسجین پێکهاتووەو بەشێوەیەکی گشتیش سێ جۆرن:

١. تاکە شەکرەکان Monosacharids

ساکارترین جۆری کاربۆهیدرەیتن وەك شەکرەکانی ڕایبۆز و گلوکۆز وفرەکتۆز و گالاکتۆز و مانۆز،...هتد.

٢. جوتە شەکرەکان Disaccharids

ئەمانە لەدوو شەکریتاك پێکهاتوون وەك،سکەرۆز: کەلەگلوکۆزو فرەکتۆز پێکهاتووە.لاکتۆز: کەلەگلوکۆزو گالاکتۆز پێکهاتووە.مالتۆز: کەلەگلوکۆز و گلوکۆز پێکهاتووە.

سکەرۆز

ئەو شەکرەیە کەڕۆژانە لەماڵەوە بەکاری دەهێنین و لەگەڵ چا و شیردا دەیخۆین، کەبەزۆری لەچەوەندەرو قامیشی شەکر یان ئەناناس و هەندێك میوەی دیکەوە دەردەهێنرێت.

لاکتۆز

ئەو شەکرەیە کەلەشیردا هەیە، لەشی دایك لەکاتی شیرداندا لەگلوکۆزەوە دروستی دەکات، شیرینییەکەی کەمترە، سکەرۆز (٦) جار لەو شیرین ترە.

مالتۆز

یەکەمی لەشیلەی ڕووەك دایە، هەندێك جاریش لەدانەوێڵەوە دەست دەکەوێت، بەتایبەتی کەفەریك بێت. ئەگەر ئەم شەکرانە بەپێی شیرینیان ریزیان بکەین وادەردەچن: فرەکتۆز، سکەرۆز، گلوکۆز، گالاکتۆز، لاکتۆز.

٢. فرەشەکرەکان Polysaccharids

ئەمانە پێکهاتووی ئاڵۆزن، بەزۆری لەئاودا ناتوێنەوە بۆ نمونە:

أ. نیشاستە Starch

بەشی هەرەزۆری ئەو کاربۆهیدرەیتە پێکدەهێنێت کەمرۆڤ ڕۆژانە دەیخوات، چونکە لەزۆربەی ڕووەکەکاندا کاربۆهیدرەیت بەو شێوەیە هەیە، کەئەویش لەچەندەها گەرد گلوکۆز پێکهاتووەو لەشێوەی دەنکدا کۆدەبنەوە، وەك وردکەکانی نیشاستەی برنج یادەنکۆڵەی گەورەی پەتاتە.

ب. گلایکۆجین Glycogen

ئەمە نیشاستەی گیانەوەرییە کەلەخانەکانی گیانەوەرانی شیردەردا کۆدەبنەوەو بەزۆری لەجگەرو ماسولکەکاندا هەن، کاتێك گلایکۆجین لەئاودا شی دەبێتەوە، دەبێتە گلوکۆزو دیکسترین.

ج. سیلیۆز Cellulose

لەهەموو فرەشەکرەکان زیاتر بلاوترە لەسروشتدا، چونکە دیواری خانەی هەموو ڕووەکەکان پێکدەهێنێت و ئەو پەیکەرە بەهێزە دەدات بەڕووەك، ئەمیش هەر لەگلوکۆز پێکهاتووە. ناتوانرێت سلیلۆز هەرس بکرێت یا لەئاودا شی بکرێتەوە، چونکە مرۆڤ ئەو ئەنزیمانەی نییە کەبتوانێت

ئەمانە شی بکاتەوە، بەڵام زۆربەی گیانەوەرە گیاخۆرەکان لەتوانایاندا هەیە کەسلیلۆز هەرس بکەن، چونکە ئەم ئەنزیمەیان هەیە.

سەرنج:

پێویستە ئەوە بزانرێت کەلەپاش خواردنی هەموو جۆرە کاربۆهیدرەیتێك پێویستە دەم بەفڵچەو دەرمان بشۆرێت، چونکە کاربۆهیدرەیت زۆر زوو دەترشێت و ترشێکی ئەندامی لاواز دروست دەکات کەلەتوانایدا هەیە بەرگی ددان شی بکاتەوە. بەتایبەتی کاتێك شەکر بەیارمەتی ئەو بەکتریایانەی ناودەم جۆرە ماددەیەکی شیکەرەوە دروست دەکات و دەبێتەهۆی کلۆربوونی ددان، هەندێك خۆراك هەیە کەکاربۆهیدرەیتی زۆریان تێدایە وەك ڕەحەتەلقوم و کەرەمیل (جۆرە خۆراکێکە لەشەکری سووتاو دروستی دەکەن وێنیشی هەوین) یامرەبای سێو، لەمەرە کلۆر کردەکانی ددانن، هەروەها هەموو شەربەتێکی شیرینیش ئەو کارە بەباشی دەکات.

وێنەی (٦ - ١) هەندێك نمونەی خۆراکی کاربۆهیدرەیتی

١.برنج Rice

یەکێکە لەخۆراکە سەرەکییەکانی خەڵکی لەجیهاندا، بەتایبەتی لەئاسیاو خۆرەڵاتی نزیك و هەندێك لەوڵاتەکانی ئەمەریکای لاتینی و وڵاتەئەفریقاییەکان. لەزۆربەی ئەم وڵاتانەدا (٧٠٪ - ٨٠٪) ی ئەو کالۆریانە دەبەخشێت کەڕۆژانە خەڵك وەری دەگرن. بەداخەوە بەشێکی زۆری

ئەو ڤیتامین وکانزایانەی لەچەڵتوکەکەدا هەیە لەکاتی هاڕیندا بەفیڕۆ دەچێت.
هەروەها بەشێکیشی لەکاتی ئەو شتنەوە زۆرەی لای خۆمان دەکرێ.

لەهەندێك وولاّتدا بەتایبەتی لەژاپۆندا هەندێك ڤیتامین، بەتایبەتی ڤیتامین ب ـ کۆمپلێکس B-Complex ی تێدەکرێ پێش خواردنی، لەهەندێك وولاّتی دیکەدا بەتایبەتی ئەمەریکا هەڵمێکی زۆر دەکرێت بەسەر چەڵتووکدا وەك جۆرە کوڵاندنێکی لێدێت، لەپاشدا کەووشك بووەوە دەهاڕدرێت، ئەم ڕێگایە دەبێتەهۆی مانەوەی بەشێکی زۆری ڤیتامین و کانزاکانی ناوی، بەتایبەتی کالیسیۆم وفۆسفۆر و پۆتاسیۆم کە دوونەوەندەی ئەوەی خۆمانی تێدادەبێ. بەلاّم هەردوو جۆرەکە وەك یەك ئاسن و ڤیتامین Thiamin (B1) و نیاسین Niacin یان تێدایە. برنجی خاکی یاقاوەیی و برنجی کێوی زۆرتر کانزاو ڤیتامینیان تێدایە لەو برنجە سپییەی خۆمان بەکاری‌دەهێنین، بەلاّم بەداخەوە ئەم برنجانە کەمتربەکاردێن بەهۆی جۆری لێنان و هەڵگرتن و نرخیانەوە. برنج بەتەنها ناتوانێت ژیانی مرۆڤ بپارێزێت، چونکە ڤیتامینی زۆر بەکەمی تێدایە وەك (B12,C,A)، هەروەها بڕی پرۆتین و گلوتینی Gluten لەزۆربەی دانەوێڵەکانی دیکەدا کەمترە.

گەنم Wheat

دانەوێڵەیەکی زۆر بەناوبانگەو زۆر بەکاردێت و بەشێکی گەورەی خۆراکی مرۆڤ لەجیهاندا پێك دێنێت، ئەمڕۆ بەهۆی توێژینەوەوە ژمارەیەکی زۆر گەنم بەرهەم هاتووە. گەنم بەهۆی هاڕینەوە ئاردی لێ پەیدا دەکرێ و بۆ نان و سەمون و ئیشی هەویر بەکاردێت، هەروەها بۆ دروستکردنی مەعکەرۆنیش. گەنم لەهەموو جۆرەکانی دیکەی دانەوێڵە بەباشتر دەزانرێت

بۆ دروستکردنی کولێرەو نان، چونکە لەهەمویان زیاتر خۆی دەگرێت بەهۆی ئەو ڕێژە زۆرەی گلوتین Gluten کەتێیدایە. بەداخەوە، خەڵك بەمەڵە حەزی لەئاردی سپییە. لەڕاستیدا ئاردی بۆر باشترە، چونکە بڕێکی زۆری توێکڵ تێدایە کەپیشاڵەکانی دەورێکی باڵای هەیە لەکردارە هەرسییەکاندا. گەنمە ڕەقەی زستان دەهاڕێت بۆ جۆرە ئاردێك پێی دەڵێن Semolla کەدەکرێت بەمەعکەرۆنی و سپاگیتی Spaghetti و شەعریە Vermicelli و مەعکەرۆنی چیلکەیی Noodles.

لەئیتاڵیا و ڕووسیا بەدەیەها جۆر هەویرەمەنی لەئاردی گەنم دروست دەکرێت کەلای خۆمان زۆربەی‌زۆری دەست ناکەوێت. ئاردی گەنم دەتوانێت کەڕۆژانە چارەکێکی ئەو وزەیەی مرۆڤ پێویستییەتی بیبەخشێت،هەروەها چارەکێکی ئەو پرۆتینەش کەپێویستی پێی هەیە. ئەمیش وەك هەموو دانەوێڵەکانی دیکە ناتوانێت بەتەنها ژیانی مرۆڤ بپارێزێت، چونکە ڤیتامین (B12,C,A) ی زۆر کەمە. ئەو ڤیتامین (B) یەی لەگەنمدایە بەهۆی هاڕین و هەڵهاتن و گەرم کردنەوە نامێنێ، بۆیە هەندێك لەو کارگانەی لەوڵاتەکانی دەرەوە نان وسەمونی تایبەتی دروست دەکەن سێ جۆر ڤیتامین (B) ی تێدەکەن (ثیامین، ڕایبۆفلاڤین، نیکۆتیك ئەسید (نیاسین)).

گەنمە شامی Corn

بەیەکێك لەخۆراکە باشەکانی مرۆڤ دادەنرێت کەلەزۆر ناوچە جیاجیاکانی جیهاندا بەتایبەتی لەناوەڕاست و خوارووی ئەمەریکا بەخۆراکی سەرەکییان دادەنێت. ئێستا لەمەکسیك توانیویانە جۆرێك گەنمەشامی بەهۆی بۆماوەزانییەوە بهێننە بەرهەم کەبڕی پرۆتین و هەندێك ترشی

ئەمینی بەتایبەتی لایسین Lysine ی زۆرتر تێدا بێت. جگە لەخواردنی ئاسایی، ئاردەکەی کێك و کولیچەو نان و کەعەکی تایبەتی لێ دروست دەکرێت.

وێنەی (٦ - ٢) گەنمە شامی

کزن Oats

ئێستا لەزۆر ولاتدا بەشێوەی نانی کزن دەخورێت وەك ئەمەریکاو ئەورووپای خۆرئاوا،ئەوهاڕینە تایبەتیەی بۆ کزن بەکاردێت نایەڵێت ڤیتامین وکانزاکانی وون بکات.

جۆ Barley

یەکێکی ترە لەوخۆراکانەی کەلەهەندێك ناوچەدا بەشێوەی نان دەخورێت و ئەمیش وەك زۆربەی دانەوێڵەکانی دیکە لەکاتی هاڕین و کردنی بەئارددا، زۆربەی زۆری ڤیتامین و کانزاکانی ناوی تێدا نامێنێت، چونکە بەزۆری لە توێکڵەکەیدا کۆبونەتەوە، بەلاّم جۆرەجۆرێك هەیە پێی‌دەڵێن جۆی سکۆتلەندی هەموو ڤیتامین و کانزاکانی ناوی تێدا دەمێنێتەوە، بەلاّم جۆی بێ توێکڵ (مرواری Pearl barley)، (٧٠٪) ی ڤیتامین B1 ثیامین ی تێدا وون دەبێت. نانی گەنم لەنانی جۆ باشترە،چونکە زۆرترخۆی دەگرێت وباش دەکرێتەوە بەهۆی ئەوگلوتینەی تێیدایە.(٩٠٪)ی بۆئالیکی ئاژەڵ بەکاردێت و کەمتر بۆمرۆڤ بەکاردەهێنرێت، (١٠٪)ی بۆدروستکردنی مالّت(واتەمالّتۆز) بەکاردێت، کەبۆدروستکردنی بیرە و سرکە و ویسکی

بەکاردێت. هەروەها بۆ ئاردی مالتۆز یا پالفتەی ئاردی مالتۆز و ڕۆنی جگەری ماسی کۆد Cod-liver-Oil، کەخۆراکێکی بەنرخە بەکاردێت.

خشتەی (٦ ـ ١) تێکڕای ووزەو ئەو ماددانەی لە (٢٥) گرام جۆی ئەکولاّردایە

خۆراکە ماددە	بەتوێکڵەوە	بێتوێکڵ
وزە (کیلۆجول)	٣٥٥	٣٧٠
(کیلۆکالۆری)	٨٥	٩٠
پرۆتین (گرام)	٣	٢,٥
چەوری (گرام)	٠,٥	٠,٥
کاربۆهیدرەیت (گرام)	١٧	١٩
کالسیۆم (ملیگرام)	١٠	٥
ئاسن (ملیگرام)	١	٠,٢
ڤیتامینی B		
ثیامین (B1) (ملیگرام)	٠,١٣	٠,٠٤
ڕایبۆفلاڤین (B2) (ملیگرام)	٠,٠٥	٠,٠٢
نیکۆتینیک ئەسید (ملیگرام)	٠,٧٥	٠,٥٥
ڤیتامین (B12)	سفر	سفر
ڤیتامین (A و C)	سفر	سفر
ڤیتامین و کانزاکانی دیکە	–	کەمترە لەبەتوێکڵەوە

بڕوانە: Bingham: Dictionary of Nutrition (P33).

گاڵ (هەرزن) Millet

یەکێکە لەخۆراکە سەرەکییەکانی خەڵکی هیندستان و ڕوسیاو چین و ئەفریقیا،بەلاّم لەئەمەریکا زۆرنەناسراوە.بەزۆری لەوزەریانەدا دەچێنرێ کە

بێپیتن و ئاوو هەواشی ووشکە و گەنم و برنج و گەنمەشامی تێدا ناڕوێت. لەخۆرهەلاتی ئەوروپادا بەزۆری دەکرێت بەنانیپان یان شۆربا. جۆرە خۆراکێکی رووسی هەیە ڕاستەوخۆ لەهەرزن دروست دەکرێت. هەرزن زۆر جۆری هەیە، هەرناوچەیە ناوێکی لیٚ ناوە، بەلام بەشێوەیەکی سەرەکیی سێ جۆری هەیە: مرواری یا بۆلڕەش و سور یا هەرزنی پەنجەیی وسورگام. هەرزنی پەنجەیی دە ئەوەندەی گەنم زۆرتری کالیسیۆم و نیوەی ئەویش پرۆتینی تێدایە. هەموو جۆرەکان هەمان بەشەخۆراکەکانی گەنمیان تێدایە، بەلام بۆ کردنەوەو نان کردن ئاسان نییە چونکە گلۆتینی کەمە.

خشتەی (٦ ـ ٢) تێکڕای ووزەو خۆراکەماددەی ناو هەرزن لە (٢٥) گرام دا

وزەو خۆراکەمادەکان	بۆلڕەش	پەنجەیی	سورگام
وزە (کیلۆجوول)	٣٨٠	٣٥٠	٣٧٠
(کیلۆگەرمۆکە)	٩٠	٨٥	٩٠
پرۆتین (گرام)	٢	١,٥	٢,٥
کاربۆهیدرەیت (گرام)	١٥	٢٠	٢٠
چەوری (گرام)	١,٢٥	٠,٥	١
کالیسیۆم (گرام)	٥	٩٠	١٠
ئاسن (ملیگرام)	٠,٧٥	١,٢٥	١,١٣
ڤیتامین B1 (ثیامین) ملیگرام	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,١٣
رایبۆفلاڤین (ملیگرام) B2	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠٣
نیکۆتینیک ئاسید (ملیگرام)	٠,٠٩	٠,٥	٠,٥
ڤیتامین (B12,C,A)	سفر	سفر	سفر

بڕوانە: Bingham: Dictionary of Nutrition (P182)

میوە Fruits

میوەو سەوزە بەهۆی ئەو بڕە زۆرەی ئاو تێیاندا، بەخەستییەکی کەمتر کاربۆهیدرەیتیان تێدایە، وەك لەدانەوێڵە. لەمیوەدا کاربۆهیدرەیت بەشێوەی تاکەشەکرە و بەزۆری گلوکۆز یا فرەکتۆزە، لەوانەشە لەهەندێك میوەی تازەدا جووتەشەکر بەشێوەی سوکەرۆز هەبێ.

لەهەموو جۆرەکانی مرەبادا (ئەوانە نەبێ کەلێیان نووسراوە) سکەرۆز یا گلکۆزیان تێدەکرێت، ئەو شەکرە تواوەو ئەو ترشە کەمەو ئەو ڕۆنە خێرا فرانەی تێیاندایە، ئەو بۆنەخۆش و تامە پەسندانەی بۆ دروست کردوون، کەبەهۆی ڕەنگ و شێوەشیانەوە زیاتر دەچنە دڵەوە. ڕێژەی شەکری تواوەی ناو میوە لە (٦٪) و دەبێ تادەگاتە لە (٢٠٪). لەشەمامە و کاڵەکدا ڕێژە نزمەکەیانی تێدایە، بەڵام لەبەنانەدا بەرزەکەیان لەهەندێك میوەی دیکەی وەك قۆخ Prune و کشمیش Apricot و مێوژ Raisins و خورما Dates و هەنجیر Figs، ڕێژەی شەکر زۆرجار دەگاتە (٧٠٪) تێیاندا، چونکە ئەمانە ئاویان کەمتر تێدایە. زەیتون Olive و ڕووەکی ئەڤوکادۆ Avocado (کەجۆرە ڕووەکێکی ئەمەریکاییە و وەك هەلوژە وایە)، لەهەموو ڕووەکەکانی دیکە جیاوازن، چونکە بڕێکی زۆر چەوریشیان تێدایە وسەرچاوەیەکی باشن بۆ ووزە بەخشین. هەروەها ئەو بڕە زۆر ریشاڵەو کەم ترشییەش کەلەمیوەدا هەیە یارمەتی جوڵەی ریخۆڵە دەدەن.

سەوزە Vegetable

لەسەوزەدا بەتایبەتی قەرنابیت لەگەڵاکانیدا بەڕێژەی (٣٪ تا ٢٥٪) کاربۆهیدرەیت بەشێوەی جیاجیا وەك: نیشاستە، شەکر، سلیلۆز و یا فرەشەکرەکانی دیکە هەیە.

لەسەوزەدا بەتایبەتی قەرنابیت لەگەڵاکانیدا بەڕێژەی (٣٪ تا ٢٥٪) کاربۆهیدرەیت بەشێوەی جیاجیا وەك: نیشاستە، شەکر، سلیلۆز و یا فرەشەکرەکانی دیکە هەیە.

وێنەی (٦ - ٢)
هەندێ جۆری سەوزە

هەر لەبەر ئەمەیە بڕی ئەو وزەیەی سەوزە دەیبەخشێت، بەپێی جۆری و گوڵ و قەدەکاندا ناتەواوی ئەوەی سەوزە کەم بەخشەکان دابنرێن شەکرەکەی جیاوازە. بەڵام بەشێوەیەکی گشتیی بوونی بڕێکی زۆر ئاو، ریشاڵ لەگەڵا. ئەمەش هەموو سەوزە گەڵاییەکان دەگرێتەوە، وەك کەرەوز Celery و ئەسپراگاس Asparagus وقەرنابیت Cauliflower و برۆکۆلی Broccoli (جۆرە قەرنابیتێکە) و داشکەلەم Brussels Sprouts. بەڵام ڕەگ و گڕۆ تۆوی ڕووەکەکان بڕی نیشاستەیان زۆرە و ئاویان کەمە، لەبەرئەوە وزەیەکی زۆرتر دەبەخشن، وەك پەتاتە و گێزەرو چەوەندەر و شێلم و گێزەری سپی و پۆلکەو پاقلەو نیسك و کاسافا (المنیهوت) - ڕەگەکەی ئەستورو درێژە ووشك دەکرێتەوە و ئەهاڕدرێت و دەکرێت بەئارد - هەروەها ڕووەکی قلقاس Taro کەجۆرە پاقلەیەکی کێویلەیەو لەوڵاتە نیستیواییەکاندا یان نزیك نیستیواییەکان دەڕوێت، دەتوانرێت هەویری لێ دروست بکرێ یا بکوڵێنرێ وەك پەتاتە. لەزۆر شوێنی دیکەدا سێوی بن ئەرز و یام Yams و شێلم و خرشۆف Artichokes (کەرتەش - شەکرۆکە) وەك خۆراکێکی سەرەکیی خەڵك وایە.

گوێزەڵێ Nuts

بەسەرچاوەیەکی بەهێزی کاربۆهیدرەیت دادەنرێن لەبەرئەو برە زۆرەی پرۆتین و چەوری کەتێیاندایە، لەبەرئەوەی بڕی ئاویشی کەمە لە (١٠٪ تا ٢٧٪) کاربۆهیدرەیتی تێدایەو بڕێکی زۆریش ریشاڵی تیایە. گوێزەڵێ لەبەرئەو برە زۆرە چەورییەی تێدایە، بەهێواشی هەرس دەبێ. لەزۆر وولاتدا کەرەی گوێزەڵێ دروست دەکرێ، کەبۆ هەرس کردن ئاسانە، بەلام مرۆڤ تەنها بەمانە ناژی، چونکە زۆرکەم ڤیتامین (B12) وڤیتامین (C،A) یان تێدایە. دەنکی گوڵەبەڕۆژەو کاڵەك وشوتی، هەمان برخۆراکی تێدایە، بەلام کەستانە Chestnuts بڕی چەوری و پرۆتینی کەمەو کاربۆهیدرەیتی زۆرە. بندق و گوێزی هیندی سێیەکی لەچەوری پێکهاتووە. گوێز، بادەم، نیوەیان چەورییە، گوێزی بەرازیلی و گوێزی هیندی، دووسێیەکیان چەورییە، گوێزو دەنکە گوڵەبەڕۆژە و دەنکە کونجی بەرێژەیەکی زۆر چەورییان تێدایە، بەلام لەگوێزی هیندیدا کەمتر. ئەو کەسانەی دەیانەوێت کێشیان دابەزێت، پێویستە گوێزەڵێ نەخۆن. گوێزەڵێ بەهەموو جۆرەکانییەوە بەخۆراکێکی باش و پڕ لە ووزە دادەنرێت و ئەو کەمییەش کەلە ڤیتامین (B12) هەیەتی، دەتوانرێت بەهۆی بڕێکی کەم هێلکە یا پەنیر یا شیرەوە کەلەگەڵیدا بخورێت نەهێلرێت. ئەگەر کەمێك ترشی لیمۆ یا هەر سەرچاوەیەکی دیکەی ڤیتامین (C) لەگەڵدا بخورێت، ئەو برە زۆرەی ئاسن کەتێیدایە راستەوخۆ دەچێتە خوێنەوە. گوێزی هیندی وگوڵەبەڕۆژەو گوێزی بەرازیلیش بەسەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین (E) دادەنرێت.

هەندێك سەرچاوەی دیکەی کاربۆهیدرەیت:

هـەنـگـویـن

هەنگ لەشیلەی گوڵ دروستی دەکات ولەدووجۆر شەکری تاك پێکهاتووە، کەبریتین لەگلوکۆز و فرەکتۆز، هەنگوین لەشەکر شیرین تـرە، چونکە فرەکتۆزی تێدایە،بەلاّم هەنگوین لەبەرئەوەی ئاوی تێدایە،لەشەکری ئاسایی وزەی کەمترە، هەر لەبەرئەمەشە خواردنی بەباش دەزانرێت لەبریتی شەکر بۆ ئەو کەسانەی زۆربەی کاتیان بەدانیشتنەوە بەسەر دەبەن. بەشێوەیەکی گشتیی یەك کەوچك چا لەهەنگوین کە(١٠گرام) بێ، (٤گرام) فرەکتۆز و(٢گرام) گلوکۆز و (١،٥گرام) ئاوو (١گرام) سوکەرۆزی تێدایە، کەمێکیش مێو، پرۆتین، دیکسترین و مالتۆزی تێدایە. جیاوازی تام و ڕەنگی هەنگوینیش دەگەڕێتەوە بۆ شیلەی گوڵەکان و ڕەنگەکانیان.

خشتەی (٦ ـ ٣) هەندێك لەڕێژەی پێکهاتووەکانی هەنگوین

وزەو ماددە خۆراکییەکان	بڕ
وزە (کیلۆ جول)	١٢٠
(کیلۆگەرمۆکە)	٣٠
پرۆتین (گرام)	٠,٠٥
کاربۆهیدرەیت (گرام)	٧,٥
چەوری	زۆرکەم
پۆتاسیۆم (میلیگرام)	٥
فۆسفۆر (میلیگرام)	٢,٥
رایبۆفلاڤین (ڤیتامین B2) میلیگرام	٠,٠٠٥
[illegible] (میلیگرام)	٠,٠٥٢

بڕوانە : Bingham: Dictionary of Nutrition (P31)

بەشی حەوتەم

ترشە ئەمینییەکان و پرۆتین

ڕەفیق محەممەد ساڵح

بەشی حەوتەم

ترشە ئەمینییەکان و پرۆتین

م. رەفیق محەممەد سالح

پرۆتین ووشەیەکی یۆنانییە واتای (یەکەمی و گرنگی) دەگەیەنێت، لەسالی (١٨٣٨ن) ناسرا، وە Mulder ناوی Protein ی لێنا. پرۆتین ماددەیەکی ئەندامی نایترۆجینییە وئاوێتەیەکی ئالۆزی خاوەن کێشی گەردیی بەرزە، لەکاربۆن (٥٠٪ تا ٥٥٪) و ئۆکسجین (٢٠٪ تا ٢٣٪) وهایدرۆجین (٦٪ تا ٨٪) و نایترۆجین (١٥٪ تا ١٨٪) و گۆگرد (٤٪) پێك دێت. هەندێك پرۆتین (فۆسفۆر و ئاسن و یۆد و زینك) یشی تێدایە، پرۆتین پێکهێنێکی سەرەکیی خانەکانی لەشە.

پێکهاتەی پرۆتین ترشەئەمینییەکانە، کەوەك بەردی بناغەی پرۆتینە، لەسروشتدا (٢٠ تا ٢٢) ترشی ئەمینی ناسراوە، کەبەشێوەیەکی سەرەکیی (٢٠) ترشە ئەمینی لەجۆری ئەلفا دەچێتە پێکهاتەی پرۆتینە جۆراوجۆرەکانەوە. بەگشتیی ترشە ئەمینییەکان پێکهاتوویەکی کیمیایی خۆیان هەیە کەبۆ دروستبوونی پرۆتین بەهۆی کارلێکی نێوان کاربۆکسیلی ترشەئەمینییەك لەگەڵ گروپی ئەمینی ترشە ئەمینییەکی تر یەکدەگرن و بەندی پێپتیدی دروست دەکەن.

پێداویستیی مرۆڤ بۆ پرۆتین بەشێوەیەکی سەرەکیی بەدوو شێوە دەبێت:

یەکەم: بۆدابینکردنی پێداویستیی لەشی مرۆڤ بۆ نایترۆجین، ئەمیش لەئەنجامی هەرس بوونی پرۆتینەوە دەست دەکەوێت.

دووەم: لەدابینکردنی پێداویستیی لەشی مرۆڤ بۆ ترشەئەمینییەکان خۆی دەبینێتەوە.

ترشە ئەمینییەکان بەشێوەیەکی گشتیی دووجۆرن، ترشەئەمینییە بنەڕەتییەکان Essential Amino Acid کەئەمانیش بریتین لەوترشە ئەمینیانە کەلەشی مرۆڤ توانای دروست کردنیانی نییە بۆ دابینکردنی پێدلویستییەکانی لەم ترشەئەمینییانەو ژمارەشیان (٩) دانەن. پێویستە خۆراکی مرۆڤ ئەم ترشە ئەمینیانە دابین بکات بەپێی پێویستی، بێ کەم و کورتی. بەڵام ئەو ترشەئەمینییانەی کەمرۆڤ توانای دروست کردنیانی هەیە لەلەشدا، ئەوانە بەترشە ئەمینییە نابنەڕەتییەکان دەناسرێن Non-Essential Amino Acid، دوو لەم ترشەئەمینییانە بەنیمچەبنەڕەتی دەناسرێن Semi-Essential Amino Acid، وئەوانیش: سیستین Cystine و تایرۆسین Tyrosineن، کەلێکچوونی پێکهاتووی کیمیاییان نزیکە لەمیثیونین Methionine و فینایل ئەلەنین Phenyl alanine، بۆیە لەکاتی بوونیاندا لەخۆراکی مرۆڤدا دەشێت سیستین جێی میثیونین بگرێتەوە بەرێژەی (٥٠٪) و تایرۆسین جێی فینایل ئەلەنین بگرێتەوە بەرێژەی (٧٥٪)، چونکە لەلەشدا دەشێت سیستین لەمیثیونین وتایرۆسین لەفینایل ئەلەنین دروست بکرێت.

وێنەی (٧ ـ ١) هێلکە، رێژەیەکی زۆر لەپرۆتینی تێدایە

خشتەی (٧ ـ ١) جۆری ترشە ئەمینییەکان بەپێی گرنگیان بۆ مرۆڤ

ترشە ئەمینییە نابنەڕەتییەکان Non-Essential Amino Acid	ترشەئەمینییە نیمچە بنەڕەتییەکان Semi-Essential Amino Acid	ترشە ئەمینییەبنەڕەتییەکان Essential Amino Acid
Alanine ئەلانین	Cystine سیستین	Isoleucine ئایزۆلیوسین
Arginine ئەرگنین	Tyrosine تایرۆسین	Leucine لیوسین
Aspartic Acid ترشی ئەسپارتیک		Lysine لایسین
Cysteine سیستئین		Methionine میثیونین
Glycine گلایسین		Phenylalanine فینایل ئەلەنین
Glutamic Acid ترشیگلوماتیک		Threonine ثریۆنین
Hydroxy Lysine هایدرۆکسی لایسین		Tryptophan تریپتۆفان
Hydroxy Proline هایدرۆکسی پرۆلین		Valine ڤالین
Proline پرۆلین		Histidine* هیستیدین
Serrine سیرین		

خواردنی مرۆڤ ـ د.الزهیري ، عبدالله محەممەد ننون ١٩٩٢

* وا دادەنرێت کەبۆمنداڵ گرنگ بێت، بەڵام لەخۆراکی گەورەشدا گرنگی تایبەتی هەیە.

لەبواری پێداویستیی مرۆڤ بۆ نایترۆجین، کەپرۆتین بەسەرچاوەکەی دادەنرێت وسوود وەرگرتنی لەشی مرۆڤ لەنایترۆجینی پرۆتینی خۆراک، دیاردەیەکی سروشتی فسیۆلۆژی ڕوودەدات،ئەویش هاوسەنگبوونی نایترۆجینە Nitrogen Balance لەلەشی مرۆڤدا، واتە:

بڕی نایترۆجینی وەرگیراو یەکسانە بەبڕی نایترۆجینی دەرچوو (لەڕێی میزو پاشەڕۆوە)،لێرەدا لەشی مرۆڤ لەبارێکی نەگۆڕو باشیتەندروستیدایە.

بەڵام لەکاتی منداڵیدا کەگەشەی لەشی خێرایە، هاوسەنگی نایترۆجین (+) پۆزەتیڤ دەبێت، بەواتا بڕی نایترۆجینی دەرچوو کەمترە لەبڕی نایترۆجینی وەرگیراو، ئەو بڕەزیادەیەی نایترۆجین لەلەشدا بۆدروستکردنی خانەو شانەکان لەکاتی گەشەکردنیدا بەکاردێت، هەروەها بۆ نوێ کردنەوەو بنیاتنانی شانە لەدەست چووەکان وەك سووتان و نەخۆشی و لاوازی.

ئەگەر هاوسەنگی نایترۆجینی لەش (-) نێگەتیڤ بێت (کەم) بێت، بەواتا بڕی نایترۆجینی وەرگیراو کەمترە لەو نایترۆجینەی کەدەردەدرێت، ئەوەش ئەوە دەگەیەنێت کەنایترۆجینی وەرگیراو پێداویستیی لەشی مرۆڤەکە دابین ناکات و مرۆڤەکە تووشی بەدخۆراکی دەبێت، ئەگەر بڕی ووزەی وەرگیراویش کەم بێت، لەوانەیە ببێتەهۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی پرۆتین لەلەشدا، لەکاتی نەخۆشی و حاڵەتی ناسروشتیشدا کەشانەکانی لەش هەڵدەوەشێن، هاوسەنگی نایترۆجین (-) نێگەتیڤ کەم دەبێت.

پرۆتینی خۆراك چەندەها جۆرن وجۆرەکانی پرۆتین لەڕووی چۆنایەتی ونرخی خۆراکی و پێکهاتن و جۆری ترشەئەمینییەکاندا جیاوازییان هەیە، بەڵام هەموو پرۆتینەکان ئەرك و گرنگی تایبەتمەندی خۆیان بۆ مرۆڤ هەیەو کاری زیندەیی و فسیۆلۆژی زۆر گرنگ لەناو لەشدا دەبینن.

گرنگی و ئەرکی پرۆتینەکان بۆ مرۆڤ

١. گرنگترین ئەرکی پرۆتین بۆ مرۆڤ ئەوەیە کەلەدروست کردنی خانەی هەمەجۆرە شانەکانی لەش و شلەکانی لەشدا بەکاردێت، بەواتا کاری سەرەکیی گەشەکردنی مرۆڤ بەشێوەیەکی سەرەکیی پرۆتین جێبەجێی دەکات. لەم بوارەدا گرنگی بۆ ساواو منداڵان زۆرە، چونکە لەگەشەیەکی

خۆراردان بەتایبەتی لەتەمەنی یەك ساڵەو دواتر تادەگەنە تەمەنی هـەرزەیی، بۆیـە پێویستە گرنگی تایبـەت بـەخواردنی منداڵ بدرێت بۆ دابینکردنـی پێداویستیی گەشـەکردنیان. دەبێت خواردنی منداڵ بـەپێی چەندایـەتی و چۆنایەتی پێویست بێت بێ کەم و کورتی، نابێت خۆراکی باش و پێویست لەدەمی منداڵ بگیرێتەوە بەتایبەتی لەسـەرەتای ژیانیدا، چونکـە لەوانەیـە ئەو گرتنەوەیە لەدەمی منداڵەکە ببێتەهۆی ئەوەی کەجارێکی تـر بەرامبـەر بەوە لەڕێی دەرمان وچارەسەرکردنەوە بیدرێتەوە.

٢. پرۆتـین لەجێگرتنـەوەو نوێکردنـەوەی شـانەکانی لەشـی مرۆڤـدا بەکاردێت، کەهەندێکیان بەشێوەی سروشتی یان ناسروشتی لەکاردەکەون و تیادەچن، وەك پێویستی نوێ کردنەوەی خڕۆکـە سـوورەکانی خوێـن و خانەناوپۆشەکانی ریخۆڵە. بەڵام بەشێوەیەکی ناسروشتی وەك برینداربـوون و سوتان و خوێن لەبەرڕۆیشتن و نەخۆشی.

٣. پرۆتین لەپێکهاتنی چەند ناوێتەیـەکی گرنگـی لەشیشدا بەشـدارە، وەك ئەنزیمـەکان کەلەڕاسـتیدا خۆیـان پرۆتینـن،هـەروەها هۆرمۆنـەکان، وەك ئەنسـولین و ثایرۆکسـین ودژەتەنـەکان وەك **Gammaglobin** کەلـەکاتی نەخۆشیدا بەرگری لەلەشی مرۆڤ دەکەن.

٤. هەندێ پرۆتین ئەرکی تایبەت بەجێدەهێنن، وەك گواستنەوە وهـەڵگرتن لـەکاتێکدا کـەهیمۆگلۆبینی خوێـن ئۆکسـجین دەگوێزێتـەوە و مـایۆگلۆبینی ماسولکەکانیش ئۆکسـجین وەردەگـرن، هـەروەها ئاسـن وەك پرۆتینـی **Ferritine** لەجگەردا هەڵدەگیرێت.

٥. هەر یەك گرام پرۆتین نزیکەی (٤) کیلۆگەرمۆکە ووزە لەکاتی میتابۆلیزمدا دەبەخشێت، بەلاَم ناشێت پرۆتین بەکاربێت بۆ ووزە (جگە لەکاتی ناچاری یان نائاساییدا نەبێت)، بەڵکو کاربۆهیدرەیت و چەوری بەسەرچاوەی ووزەی لەش دادەنرێن.

٦. پرۆتین رۆڵێکی گرنگی هەیە لەراگرتنی هاوسەنگی ترش و تفتی Acid-Base Balance لەشی مرۆڤ، وەك ئاشکرایە کە (PH) ی خانەو شانەکانی لەشی مرۆڤ نزیکەی (٧,٤) ە واتە تفتێکی لاوازە، پرۆتین رۆڵێکی گرنگ لەنەگۆرینی پلەی (PH) و مانەوەیدا دەبینێت و ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کەپرۆتین وەك رێکخەر Buffer رۆڵ دەبینێت، چونکە پرۆتین ئاوێتەیەکی ئەمفۆتێرییە واتە (دووکارلێکە).

٧. هەنێك لەترشە ئەمینییەکان ئەرکی تایبەت و کاری پسپۆریان هەیە لەلەشی مرۆڤدا، وەك تریپتۆفان کەماددەیەکی سەرەتاییە بۆ ڤیتامینی نیاسین و هەروەها لەگەڵ میثونین رۆڵیان لەگواستنەوەی راگەیاندنە دەمارییەکاندا هەیە، یا هیستیدین کەدروستکەری هۆرمۆنی هیستامینە. لەم بوارەدا پرۆتین سەرچاوەی هەموو ترشە ئەمینییە بنەڕەتییەکانە کەپێداویستیی لەشی مرۆڤ لەم جۆرە ترشەئەمینییانە دابین دەکات.

٨. ئەرکێکی گرنگی دیکەی پرۆتین پاراستنی هاوسەنگی ئاوە لەلەشی مرۆڤدا. ئەم کارەش بەهۆی پرۆتینی پلازمای خوێنەوە (ئەلبۆمین) ڕوودەدات، کەبەرێکخستنی گواستنەوەی شلەکان و ئاو لەنێوان خانەکان و خوێندا رێك دەخات و ئەمەش بەهۆی گەورەیی گەردەکانی پرۆتینەوە

ڕوودەدات، کەدەبێتەهۆی ئەوەی کەلەدەرەوەی خانەکان جێگیربێت بێئەوەی توانای چوونە ناوەوەی خانەکانی هەبێت، بۆیە توانای پاراستنی پەستانی ئۆزمۆزی Osmatic Pressure هەیە کەیارمەتی ڕۆیشتنی ئاو دەدات لەناو خانەکانەوە بۆ دەرەوە، بەڵام کەمی پرۆتین دەبێتەهۆی مانەوەی ئاوی خانەکان و کۆبونەوەیان، کەمرۆڤ تووشی ئاوبەن Edema دەکات هەروەك ئەوەی کەلەسك و قاچدا کۆدەبێتەوە، وەك لەکاتی توشبوونی منداڵان بەنەخۆشی کواشیۆرکۆر Kwashiorkor.

٩. پرۆتین کاری کرژبوون وخاوبوونەوەی ماسولکەکانیش جێبەجێدەکات، کەهەموو میکانیزمی جوڵاندنەوەی لەش بەم کارەوە بەندەو هەردوو پرۆتینی ئەکتین و مایۆسینی ماسولکەکان بەرپرسیارن لەم کارەدا.

ئەو خاڵانەی سەرەوە گرنگترین سوود و کاری پرۆتینە بۆ مرۆڤ، لەڕووی گرنگی وزیندەیی و فسیۆلۆژیشەوە، پرۆتین هیچ هاوتا وجێگرەوەیەکی لەلایەن هیچ ماددەیەکی ترەوە نییە.

جۆرەکانی پرۆتین و نرخی خۆراکییان

پرۆتینەکانی خۆراك بەچەندین ناوو جۆرەوە هەیە و خۆراکەبەهاشیان Nutrative Value جیاوازە، پێش زانینی جۆرەکانی پرۆتین پێویستە زانیاریمان دەربارەی نرخی خۆراکیی پرۆتین هەبێت.

نرخی خۆراکیی پرۆتین بەچەند ڕێ و پێوەرێکی تایبەتەوە دیاری دەکرێت، کەبەکورتی لەم چەند خاڵەدا ڕوون دەردەکەوێت:

١. زانینی ڕێژەی پرۆتینی ناو خۆراکەکە بۆ دیاریکردنی بڕی ئەو پرۆتینەی کە تێیدایە.
٢. پێکهاتنی پرۆتینی خۆراکەکە، چەند ترشە ئەمینی تێدایە بەتایبەتی ترشە ئەمینییە بنەڕەتییەکان.
٣. ڕادەی دابینکردنی پرۆتین بۆ پێداویستیی مرۆڤ لەترشەئەمینییە بنەڕەتییەکان.
٤. هاوکۆلکەی هەرسبوونی پرۆتین.

ئەمەش بەڕێژەی سەدی دەردەبڕێت، بەواتا لەهەر (١٠٠گرام) پرۆتیندا چەندی لەریخۆڵەکاندا هەرس دەبێت و دەمژرێن و چەندی بەپاشەڕۆ لێ دەچێتەدەرەوە بەبێ سوود. ڕێژەی سەدیی هەرسبوونی پرۆتین بەشێوەیەکی گشتیی بەنزیکەی (٩٢٪) دەقەبڵێنرێت. بۆلێزینەوەی ڕێژەی هەرسبوونی پرۆتین، جرجی سپی تاقیکردنەوە بەکاردێت وبەپێی ئەم هاوکێشەیە:

هاوکۆلکەی هەرسبوون = (نایترۆجینی وەرگیراوی ناوپرۆتینی خۆراک – نایترۆجینی دەرچوو لەڕێی پاشەڕۆ/ نایترۆجینی وەرگیراوی ناو پرۆتینی خۆراک) X ١٠٠.

٥. نرخی بایۆلۆژیی پرۆتین Biological Value

ئەمە ئەوە دەردەخات ئایا چەند لەپرۆتینە مژراوەکان لەلەشی مرۆڤدا لەکاتی میتابۆلیزمدا سودی لێوەرگیراوە؟.. وەبریتییە لەڕێژەی سەدی نایترۆجینی سوود لێ وەرگیراو یان نایترۆجینی ماوە لەلەشدا لەبڕی نایترۆجینە مژراوەکە.

٦. رێژەی چوستیی پرۆتین Protein Efficiency Ratio

ڕێگایەکی ئاسانی بایۆلۆژییە وەك پێوەرێکی گرنگی پرۆتین بەکاردێت، و بریتییە لەزیادبوونی کێشی لەش بەرێژەی بڕی پرۆتینی خوراو و بەم هاوکێشەیە دیاری دەکرێت:

رێژەی چوستیی پرۆتین PER = زیادبوون لەکێش بەگرام/کێشی پرۆتینی خوراو

لەگەڵ ئەوەشدا چەند پێوەرو پێوەری بایۆلۆژی دیکە هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی جۆرایەتی پرۆتین، دوای ئەم کورتەیە دەربارەی خۆراکەبەهای پرۆتینەکان، دێینە سەرباسی جۆرەکانی پرۆتین.

پرۆتین بەچەند شێوەو جۆرێکەوە دابەش دەکرێت، بەلاّم لەم بوارەدا تەنها چەند شێوەیەکیان ڕوون دەکەینەوە کەپەیوەندییان زیاتر بەبابەتەکەوە هەیە، پرۆتین بەپێی پێکهاتنی کیمیایی و پابەندیی بەماددەکانی ترەوە، سێ جۆرن:

١. پرۆتینە سادەکان Simple Proteins

ئەم جۆرە پرۆتینانە بەتەنها لەترشە ئەمینییەکان پێکهاتووە بێ هیچ ماددەیەکی تر، وەك پرۆتینەکانی (ئەلبۆمین، گلۆبیۆلین، گلۆتیلین، پرۆلامین، سکلیرۆپرۆتین).

٢. پرۆتینە لکاوەکان Conjugated Proteins

لێرەدا پرۆتین لکاوە بەناوێتەیەکی تری ناپرۆتینییەوە، وەك ناوکە پرۆتینەکان Nucleo Prpteins و پرۆتینە فۆسفۆرییەکان Phosphor Proteins و پرۆتینە کاربۆهیدرەیتەکان Glyco Proteins.

٢. پرۆتینە لێ وەرگیراوەکان Derived Prpteins

بریتییە لەو ئاوێتە بەرهەمهاتووەی کەلەدەرئەنجامی شیکردنەوەی پرۆتین دروست بووە وەك پیپتۆن Peptone و پێپتاید Peptide، یان ئەو پرۆتینانەیە کەگۆڕانکارییان بەسەرهاتووە وەك پرۆتینە گۆڕاوەسروشتییەکان Denaturated Proteins و پرۆتینەمەییوەکان Coagulated Proteins و پرۆتینی خۆراك بەپێی نرخی خۆراکی پرۆتینەکان، یان بەپێی پێکهێنەکانی لەترشەئەمینییە بنەڕەتییەکان دابەش دەکرێت، ئەم دابەش کردنەش دەیکات بەسێ بەشەوە:

١. پرۆتینە تەواوەکان Complete Proteins

ئەم جۆرە پرۆتینە هەموو ترشەئەمینییە بنەڕەتییەکانی تێدایە بەپێی دابینکردنی پێداویستیی مرۆڤ لەم ترشەئەمینییانە، نمونەش بۆ ئەم جۆرە پرۆتینانە وەك پرۆتینی سەرچاوەئاژەڵییەکان (پرۆتینی هێلکەو گۆشت و شیر و ماسی) وخۆراکەبەهای ئەم پرۆتینانەش بەرزە.

٢. پرۆتینە نیمچە تەواوەکان Less Complete Proteins

بریتییە لەو پرۆتینانە کەیەك یان دوو لەترشەئەمینییە بنەڕەتییەکانی کەمە و پێداویستیی مرۆڤ بەتەواوی دابین ناکات، وەك پرۆتینەڕووەکییەکان (پرۆتینە دانەوێڵەییەکان، پاقلەییەکان) و ئەم جۆرانەش نرخی خۆراکییان ناوەندییە وتێکەڵکردنی لەگەڵ پرۆتینی تر، یان زیادکردنی ترشەئەمینییەکەمەکانی نرخی خۆراکییان چاکتر دەکات.

٢. پرۆتینە ناتەواوەکان Incomplete Protein

ئەم جۆرە پرۆتینە ناتەواوەو زۆرلەترشەئەمینییە بنەڕەتییەکانیان کەمەو نرخی خۆراکییان نزمە و سوودیشیان وەك سەرچاوەی پرۆتینی زۆر کەمە. نمونەش بۆ ئەم جۆرە پرۆتینانە گەنمەشامییە کەبەزائین Zein دەناسرێت، هەروەها تاکە پرۆتینی ئاژەڵی کەناتەواو بێت پرۆتینی جیلاتینە Gelatin.

شیاوی باسە کەئەو ترشەئەمینییەبنەڕەتییە کەپێداویستیی مرۆڤ دابین ناکات واتا لەپرۆتینەخۆراکییەکەدا کەمە، ئەو ترشەئەمینییەبنەڕەتییەیە کەبە ترشە ئەمینی دیاریکراو Limiting Amino Acid دەناسرێت، بۆنمونە لایسین ترشە ئەمینی دیاریکراوی پرۆتینی گەنمە، هەروەها پرۆتینی برنجیش لایسینە، بەڵام پاقلەی سۆیا، ترشی ئەمینی میثیونینە.

پێداویستیی مرۆڤ بۆ پرۆتین

پێکهاتەی پرۆتینی خۆراك شتێك نییە کەجێگرەوەی هەبێت، یان مرۆڤ بتوانێت لەسیستەمی ڕۆژانەی خواردنیدا فەرامۆشی بکات، دەشێت کاربۆهیدرەیت جێگرەوەی چەوری بێت بۆبەدەستهێنانی ووزە. پێچەوانەکەشی ڕاستە، بەڵام بەهیچ جۆرێك ناشێت کەجێگرەوەی پرۆتین ماددەیەکی تر بێت بۆ گەشەکردن، بۆیە دابینکردنی پێداویستیی مرۆڤ و بەتایبەتی لەتەمەنی منداڵیدا زۆر زۆر گرنگ و پێویستە. پیاوێکی گەورە ڕۆژانە پێویستی بە (٥٦ گرام) و ژنێك پێویستی بە(٤٦ گرام) پرۆتین هەیە. بەڵام هەربوو لیژنەی خۆراك و خواردنی ئەمریکی Food & Nutrition Board پێداویستیی پرۆتین بۆ مرۆڤ بە (٥٦ گرام/یەك ڕۆژ) بۆ پیاوێك

کەکێشی (٧٠کیلۆگرام) بێت، و بە (٤٤گرام/یەك ڕۆژ) بۆ ژنێك کەکێشی (٥٥کیلۆگرام) بێت داناوە. هەردوو ڕێکخراوی (FAO,WHO) پێداویستیی مرۆڤیان بۆ پرۆتین بەپێی کێشی لەش دیاری کردووە کە (٠,٥٢گرام پرۆتین/کیلۆگرامێك) لەکێشی لەشی ژنان، وە (٠,٥٧گرام پرۆتین/کیلۆگرامێك) لەکێشی پیاوان، بۆ زیاتر تێگەیشتن لەپێداویستیی مرۆڤ بۆ پرۆتین و لەهەموو تەمەنێکدا ویەتایبەتی پێداویستیی مندالآن بۆ پرۆتین لەتەمەنی جیاوازدا هەمان سەرچاوەی (FAO,WHO) لەخشتەی ژمارە (٢) دا ئەو پێداویستیانەیان دیاری کردووە.

خشتەی (٧ - ٢) بڕی بڕیاردراوی خۆراکی ڕۆژانەی پرۆتین بۆ شیرەخۆرەو مندالآن و هەرزەکاران

[illegible]	[illegible]	[illegible]
شیرەخۆرە	٠ تا ٠,٥	٢,٢
	٠,٥ تا ١	٠,٢
مندالّ	١ تا ٣	١,٨
	٤ تا ٦	١,٥
	٧ تا ١٠	١,٢
هەرزە/نێرینە	١١ تا ١٤	١,٠
	١٥ تا ١٨	٠,٨
هەرزە/مێینە	١١ تا ١٤	١,٠
	١٥ تا ١٨	٠,٨

خوارلنی مرۆڤ/عبدالله ننون للزهبدي ١٩٩٢.

بەپێی خشتەکە دەردەکەوێت کەپێداویستیی مندالّ زۆر زیاترەلەپێداویستیی مرۆڤی گەورە و ڕێژەی پێداویستیی لەگەلّ زیادبوونی ڕێژەی گەشەکردن، کەلە

سەرەتای ژیاندا لەبەرزترین ڕێژەی گەشەکردندایە زیاددەکات. دوای زانینی پێداویستیی ڕۆژانەی مرۆڤ بۆ پرۆتین، پێویستە پێداویستیی مرۆڤ لەترشە ئەمینییە بنەڕەتییەکان بزانین،کەبەپێوەرێکی سەرەکیی دادەنرێت لە دیاریکردنی خۆراکەبەهای پرۆتین وجۆرایەتییەکەیدا.

خشتەی (٧ - ٢) بڕی پێداویستیی ڕۆژانەی دیاریکراو لە ترشەئەمینییە بنەڕەتییەکان بۆ شیرەخۆرەو منداڵ وگەورە ڕوون دەکاتەوە

ترشەئەمینییەکان	پێداویستیی ڕۆژانە ملگم/کیلۆگرام کێشی لەش		
	شیرەخۆرە (٣ — ٦) مانگ	منداڵ (١٠ — ١٢)ساڵ	گەورە
هیستایدین	٣٣	٩	٩
ئایزۆلیوسین	٨٠	٢٨	١٢
[illegible]	١٢٨	٤٢	١٦
لایسین	٩٧	٤٤	١٢
میثایۆنین + سیستین	٤٥	٢٢	١٠
فینایل ئەلانین +ثایرۆسین	١٣٢	٢٢	١٦
ثریۆنین	٦٣	٢٨	٨
تریپتۆفان	١٩	٤	٣
ڤالین	٨٩	٢٥	١٤

Nutrition in Health and Disease (Anderson, L. et of) 1982

پێداویستیی مرۆڤ بۆترشەئەمینییە بنەڕەتییەکان هەروەک پێداویستیی بۆ پرۆتین لەگەڵ زیادبوونی خێرایی‌گەشەکردن زیاددەکات،کەلەتەمەنی منداڵیدا گەشەکردن زۆر خێراترە لەچاو گەورەییدا. پێویستە کە(٣/١)ی پێداویستیی پرۆتین بریتی بێت لەپرۆتینی ئاژەڵی کەنرخی خۆراکییان لەپرۆتینە ڕووەکییەکان باشترە.

بەشی هەشتەم

چــەوری

ئەکرەم قەرەداخی

بەشی هەشتەم

چەوری Fats

م. ئەکرەم قەرەداغی

سەرچاوەیەکی زۆر گەورەیە بۆ وزە، وزەکەی دوونەوەندەی ئەو وزەیەیە کەکاربۆهیدرەیت دەیبەخشێت. سەرەڕای ئەم کارەی یارمەتی کارکردنی ئەو ڤیتامینە دەدات کەلەچەوریدا دەتوێنەوە، وەك (A,D,E)، چەوری لەبەرئەوەی درەنگتر هەرس دەبێت، بۆیە ماوەیەکی زۆری دەوێ تا مرۆڤەکە هەست بەبرسێتی بکات. جگە لەوەش بوونی چەوری لەخۆراکدا تام و بۆن وبەرامێکی خۆشی دەداتێ، بەشێوەیەك کەمرۆڤ حەز بەخواردنی دەکات.

کەمی چەوری لەخۆراکدا دەبێتەهۆی کێش کەمی و لاوازی و خاوبوونەوەی لەش و خوراندنی پێست لەشێوە ئەکزیمادا. هێلکە لە (١٢٪) ی چەوری تێدایە، بەلام ئاردی سپی و نان و شیری سەرتوێژگیراو، پەنیری سپی، گۆشتی باڵندەی زۆر لاواز و گۆشتی گوێرەکەو کەروێشك و هەندێك لەهێلکە شەیتانۆکە (لولپێچ) و ماسی سپی چەوریان زۆر کەمە.

وێنەی (٨ ـ ١) ماسی سپی چەوریی زۆر کەمە.

لەبەریتانیا خەڵکی ڕۆژانە(١٢٠گرام) چەوری دەخۆن، ئەمەش نیوەی ئەو وزەیەیان پێدەبەخشێت کەلەهەموو خۆراکەکانی تریان دەستیان

دەکـەوێت. ئـەو وولاتانـەی کەچـەوری لـەخۆراکیاندا زۆرە بەتایبـەتی وولاتەپیشەسـازییەکان (جگـە لـەژاپۆن) دەبینـین ڕێـژەی مـردن بەنەخۆشییەکانی دڵ تێیاندا زۆرە. واتـە پەیوەندییـەکی زۆر هەیە لـەنێوان خواردنی چەوری و نەخۆشـییەکانی دڵدا. بەپێچەوانەشـەوە ئـەو وولاتانـەی کەمتر چەوری دەخۆن نەخۆشـییەکانی دڵیـان کـەمترە. بۆیـە زۆرخواردنـی کرێـم، کـەرە، مارگـەرین (چـەوری ڕووەکـی Margarine) و دووگ و بـەزی گۆشت، ئاوی گۆشت، شیرینیی زۆر، بەکارێکی زۆر خراپ دەزانرێت. مـرۆڤ دەتوانێـت بـڕی ئـەم جـۆرە خۆراکانـە کـەم بکاتـەوە بەتایبـەتی دوای (٤٠) ساڵی. بـەڵام زۆر کـەم کردنەوەشیان زیـانێکی زۆری هەیـە، چونکـە ئـەو ڤیتامینانەی لەچەوریدا دەتوێنەوە وەك (A،D) ناتوانن کاری خۆیان لەلەشدا بکـەن ئەگـەر بڕێکـی بـاش چـەوری تیانـەبێ. ئـەو کەسـانەش کەهـەندێك نەخۆشـی جگـەریان هـەیە یـا بـەرد لـەزراویاندا هەیـە یـا نەخۆشـی دیکـەی کۆئەندامی هەرسیان هەیە پێویستە ڕۆژانە نزیکەی (٤٠ گرام) چەوری بخۆن. ئامارەکان دەریان خستووە تاباری ئابوری خەڵك بەرزبێتەوە چـەوری زیـاتر بـەکاردەهێنن، بەپێچەوانەشـەوە تابـاری ئابووریـیـان نـزم بێتـەوە کـاربۆهیدرەیت زۆر بـەکاردەهێنن. بۆنمونـە لەوولاتـە یـەککرتووەکانی ئەمـەریکا و کەنـەدادا ڕێـژەی بـەکارهێنانی چـەوری لـەڕۆژێکدا دەگاتـە (٣٥٪ تا ٤٥٪) ی ئەو ووزەیەی وەری دەگرن، بـەڵام لەوولاتـە هـەژارەکاندا ئەو ڕێژەیە لەنێوان (٦٪ تا ١٠٪) تێپەڕ ناکات. دەبێ ڕۆژانە مرۆڤ (٢٠٪ تـا ٢٥٪)ی ئەو ووزەیەی پێویستیەتی لەچەورییەوە دەستی بکەوێت.

لەباری کیمیاییشـــەوە، چـەوری هـەروەك كـاربۆهیدرەیت لـەكاربۆن و هایدرۆجین و ئۆكسجین پێكهاتووە، ئـەو چەورییـەی لەپلـەی گـەرمی ژووردا بتوێتەوە یا بەتەواوەوەیی بمێنێتەوە پێی دەڵێن ڕۆنی شـل (Oil)، ئـەوی تـر كە نەتواوە بێت پێی دەڵێن ڕۆن یا چەوری.

هەمـوو چەورییـەك بەگشتیی لەیەكەیەك پێكهاتووە پێـی دەڵێـن تـرای گلیسـیراید (كەلـەیەكگرتنی گـەردێك گلیسـرۆڵ و سـێ گـەرد ترشـی چەوریپێكهاتووە)، بۆنمونـە چـەوری شـیر لـە (١٢٥٠٠٠) تـرای گلیسـیراید پێكهاتووە.

سەرچاوە گیانەوەرییەكانی چەوری

شێوەی چەوری بەپێی جۆری گیانەوەرەكە دەگۆڕێـت، بۆنمونـە چـەوری لەشی گیانەوەرە خوێن سـاردەكان Cold-Blooded Animals وەك ماسـی، چەورییان نیمچە شلەو لەپلە نزمـەكاندا وەك خۆی دەمێنێتـەوە بۆنـەوەی ماسـییەكە بـژی، چـەوری لەشـی گیانـەوەرە خوێـن گەرمـەكان Warm- Blooded Animals پلەی توانەوەیان بەرزترە، بەڵام بەشێوەیەكی گشتیی چەوری لەشی گیاخۆرەكـان ڕەقـترە وەك لەچـەوری لەشـی گۆشـت خۆرەكان. كاتێك شانەكانی لەشی گیانەوەر گەرم دەكرێـت، چەورییەكـەیان شـل دەبێتـەوە و لەبەستەرەشـانەكانی جیادەبێتـەرە، ئـەوەتا ڕۆنـی مـەڕ توندەو كەجیای دەكەنەوە پێیدەڵێن ڕۆنی هیزە Mutton Tullo.

وێنەی (٨ ـ ٢) بڕی چەوری لەگۆشتی مریشكدا مامناوەندییە

ڕۆنی باڵندە مام ناوەندییە لەنێوان گۆشت و ڕۆنی ماسیدا.

بڕی چەوریش لەلەشی گیانەوەراندا جیاوازە، بۆنمونە (مانگا ـ گوێرەکە ـ گۆشتی بەران)، بڕی چەوری تێیاندا وەك یەکەو نزیکەی (١٥٪) دەبێت، ئەگەرچی گۆشتی بەراز کەمێك چەورترە، لەکاتی کوڵاندن یان برژاندندا بڕێکی زۆری چەوری لەگۆشتەکەوە جیادەبێتەوە و کەم دەکات، جگەری ماسی ڕۆنێکی باشی تیاکۆدەبێتەوە، زۆرجاریش بەسەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین (A,D) دادەنرێت.

هێلکە Egg

هێلکە یەکێکە لەهەرەخۆراکە باشەکان لەبەر بڕی زۆری پرۆتین وبڕی تەواوی ترشە ئەمینییە بنەڕەتییەکان Essential Amino Acid تێیدا هەروەها بڕی چەوری تێدایە سەرەڕای ژمارەیەکی زۆر ڤیتامین وکانزاکان. تاکەڤیتامین کەتێیدا نییە ڤیتامین (C) یە.

وێنەی (٨ ـ ٣) زەردێنەی هێلکە خۆراکێکی چڕکراوەی بەکەڵکە

کێشی پێوانەیی هێلکەیەکی ئاسایی (٦٠ گرامە). (٣/١) ی بریتییە لەزەردێنە Yolk کەخۆراکێکی چڕکراوەی بەکەڵکە، (٣٠٪) ی چەورییە وەك لیسیثین Lecithin و کۆلیسترۆل Cholesterol، (١٦٪) ی پرۆتین و ئەوی دیکەشی بریتییەلە ئاسن و ڤیتامین (A,B,D) وزۆر کانزای دیکە، لەنیوەی زیاتری کێشەکەی سپێنەکەیەتی کە (٨٨٪) ئاوەو (٩٪) ی پرۆتینە، ئەوی دیکەی چەوری و کانزاکان و ڤیتامین (B) یە. بەڵام ڤیتامین (B1,A,D,E) زۆر

کەمە. ئەگەر هێلکە لەگەڵ ڤیتامین (C) خورا، ئەوا بەشی هەرەزۆری ئەو ئاسنەی ناوی لە ڕیخۆڵەدا دەمژرێت (بۆ نمونە ئەگەر لەگەڵ شەربەتی میوە خورا).

ئەوەی لەکێشەکەی دەمێنێتەوە بریتییە لەتوێکڵە ڕەقەکەی و پەردە تەنکەکەی، توێکڵەکەی کالیسیۆمی زۆری تێدایە، بەڵام خۆی بەسەرچاوەیەکی باشی کالیسیۆم دادەنرێت. جگە لەبڕی ڤیتامین (A,D)، پێکهێنەکانی دیکەی ناو هێلکە بەجێگیری دەمێنێتەوە، لەگەڵ ئەوەی خۆراکی مریشکەکە کاریان لەدروست کردنیدا هەیە.

لەڕاستیدا لەڕووی پێکهاتنەوە، جیاوازییەکی ئەوتۆ نابینرێت لەنێوان بڕی ماددە خۆراکییەکانی هێلکەی سپی و هێلکەی قاوەییدا، هێلکەی مراوی Duck کەمێك چەوری زیاترە. تێکڕای بڕی ڤیتامین (A) لە هێلکەدا (٨٥ مایکرۆگرام) دەبێت، هێلکەی قاوەیی بڕی (پرۆڤیتامین A) زیاترە.

خواردنی هێلکە بۆمرۆڤی گەورە،نابێت لەسێ هێلکە زیاتربێ لەهەفتەیەکدا، ئەگەر خۆراکی دیکەی چەوری و پرۆتینی زۆر وەربگرێت، بۆمندااڵن و مێردمنداڵان، لەهەفتەیەکدا (٤ تا ٥) هێلکە بەیانیان بخورێت زیانی نییە.

هێلکە نابێت لەشوێنی گەرمدا هەڵگیرێت، چونکە لەوانەیە جوجك دروست بکات (واتە هێلکەکە پیس ببێ)، لەوانەشە هەندێك بەکتریاو میکرۆبی دیکە بچێتە ناوییەوە، لەو شوێنەی کەبەر زەرییەکە کەوتووە لەکاتی دانانیدا.

شتنەوەی هێلکە پێش هەڵگرتنی بەباش نازانرێت، چونکە ماددەیەکی لینج دەوری بەرگەکەی داوە، ئەگەر شۆرایەوە نامێنێ و ئەمەش دەبێتە

هۆی بەرەلاکردنی کونە ووردەکانی توێکڵ، کەلەوێوە میکرۆب دەتوانن بچنە ناویەوە. ئەو برەئاوەش کەتێیدایە بەهەڵمین دێتە دەرەوە. لەو بارانەدا، واباشە لەناوتورەکەیەکی نایلۆندا هەڵبگیرێت. هێلکەی نوێ، زەردێنەکەی بەسپێنەیەکی تەنك دەورە دراوە، بەڵام تا بمێنێتەوە، ئاو لەسپێنەوە دەچێتە ناو زەردێنەکەیەوە، تادێت سپێنە تەنکتر دەبێت، و تامیشیان تفت تر دەبێت، و گازی دوانۆکسیدی کاربۆن لەکونەکانی توێکڵەکەوە دەچێتە دەرەوە و تابێت زەردێنە وردە وردە هەڵدەوەشێت و بۆشایی هەوا لەهێلکەکەدا گەورە دەبێت وهەموو پرۆتینەکەی ناوی تێك دەشکێت وبۆنێکی زۆر ناخۆش پەیدا دەکات کەبریتییە لەگۆگردیدی هایدرۆجین. واچاکە هێلکە لەهەفتەیەکدا بخورێت و لەوە زیاتر هەڵنەگیرێت لەبەرئەو گۆرانکارییە زۆرەی لەناویدا ڕوودەدات.

لەزۆر وولاتدا، هێلکە لەرۆنێکی تایبەتی هەڵدەکێشرێت بۆئەوەی کونەکانی توێکڵ بەتەواوی بگرێت، یادەخرێتە ناو گازی دوانۆکسیدی کاربۆنەوە کەترشێتی سپێنە دەپارێزێت.

ئەو بازنە سەوزەی لەدەوری زەردێنە پەیدادەبێت لەکاتی کوڵاندنی زۆردا لەئەنجامی کارلێکی گۆگردی ناو سپێنەو ئاسنی ناوزەردێنەدا ڕوودەدات، دەتوانرێت بەهۆی کوڵاندنی کەمترەوە نەهێڵرێت ئەو بازنەیە دروست بێت. هێلکەی کۆن ئەم بازنەیە زووتر دروست دەکات لەهێلکەی نوێ، چونکە لەوەپێش پرۆتینی ناوی شی بۆتەوە.

خشتەی (٨ ـ ١) پێکهێنەکانی مێلکە کە (٦٠ گرام) بێت

پێکهاتووەکان	بڕ	تێبینی
ووزە (کیلۆجول)	٤١٠	
(کیلۆگەرمۆکە)	١٠٠	
پرۆتین (گرام)	٧	
چەوری (گرام)	٧	هەمووی لەزەردێنەدایە
کۆلیسترۆڵ (ملگم)	٢٠٠	هەمووی لەزەردێنەدایە
کالیسیۆم (ملگم)	٣٥	زۆربەی لەزەردێنەدایە
فۆسفۆر (ملگم)	١٣٠	زۆربەی لەزەردێنەدایە
ئاسن (ملگم)	١,٥	زۆربەی لەزەردێنەدایە
سۆدیۆم (ملگم)	٨٠	زۆربەی لەسپێنەدایە
پۆتاسیۆم	٨٠	
مەگنیسیۆم (ملگم)	٧	
کانزاکانی دیکە	بڕی کەم	
ڤیتامین (A)	٨٥	هەمووی لەزەردێنەدایە
ڤیتامین (D) (مکگم)	١	هەمووی لەزەردێنەدایە
ڤیتامین (E) (ملگم)	١	
ڤیتامین (B)		هەمووی لەزەردێنەدایە
ثیامین (ملگم)	٠,٠٦	
رایبۆفلاڤین (ملگم)	٠,٣	زۆربەی لەزەردێنەدایە
نیکۆتینیک ئەسید	١,٨	
ئایریدۆکسین (ملگم)	٠,١٥	
بایۆتین (مکگم)	١٥	زۆربەی لەزەردێنەدایە
پانتۆپینیک ئەسید (ملگم)	١	زۆربەی لەزەردێنەدایە
فۆلیک ئەسید (مکگم)	١٥	زۆربەی لەزەردێنەدایە
ڤیتامین (B12)	١	زۆربەی لەزەردێنەدایە

کەرە Butter

خەستکراوەی چەوری ناو شیرە، سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ووزەو ڤیتامین (A) ە، ڤیتامین (D,E) یشی تێدایە. کەرەی هاوینە زۆرتر ڤیتامینی تێدایە وەك لەکەرەی زستانە. ئەگەر بەراوردکرا لەگەڵ خۆراکی دیکەدا، ئەوا دەردەکەوێت کەکەرە پرۆتین و ڤیتامین (B) و کالیسیۆمی تێدانییە، بەڵام بڕێکی باش کۆلیسترۆڵی تێدایە، لە مارگارین Margarin ئەم بڕە کۆلیسترۆڵە نییە. بۆیە ئەو کەسانەی کەپزیشك کۆلیسترۆڵی لێ قەدەغەکردوون نابێت کەرە بخۆن و مارگارین دەخۆن وزۆر خواردنیشی بۆ هیچ کەسێك باش نییە. ڕەنگە سروشتییەکەی کەرە بەهۆی بوونی کارۆتینەوەیە (کەلەگیاوە پەیدا دەبێت).

خشتەی (٨ - ٢) پێکهێنەکانی کەرە (١٠ گرام) بێت

پێکهێنەکانی	لە (١٠) گرامدا	تێبینی
وزە (کیلۆجول)	٣٢٠	/
(کیلۆگەرمۆکە)	٨٠	/
چەوری (گم)	٨,٥	/
کۆلیسترۆل (ملگم)	٢٥	/
پرۆتین و کاربۆهیدرەیتە	زۆرکەم	/
سۆدیۆم (ملگم)	٦٠	خوێی بەرەلا
کانزای دیکە	کەم	لەکالیسیۆمدا زۆرە
ڤیتامین (A)	١٠٥	/
ڤیتامین (D) ملگم	٠,١٢	/
ڤیتامین (E)	٠,١	/
ڤیتامین (B)	سفر	/

ماسی Fish

گۆشت ماسی، سەرچاوەیەکی بەنرخی خۆراکە، بەتایبەتی لەبەرئەوەی کەبڕێکی زۆر پرۆتین و کانزاکانی تێدایە وەهەموو جۆرەکانیشی بەبڕی باش فۆسفۆریان تێدایە، هەروەها ماسی دەریاییش Sea Fish، سەرچاوەیەکی باشی یۆدە Iodine، ماسییە وردەکانیش کەپڕن لەئێسقانی ورد ولێیان جیاناکرێتەوە، سەرچاوەیەکی باشی کالیسیۆمن، هەموو ماسییەکانیش ڤیتامین (B) یان تێدایە، ماسییەچەورەکان Faty Fish، سەرچاوەیەکی باشی ئەو ڤیتامینانەی کەلەچەوریدا دەتوێنەوە Fat Soluble Vitamins، هەندێك لەو ماسییانەی لەئاوەسازگارەکاندا دەژین، سەرچاوەیەکی باشی ڕۆنی گیانەوەری و ڕێژەیەکی باشی ئاون. ئەو ماسییانەی مادەووزەبەخشەکانیان کەمە و بڕی پرۆتینیان زۆرە، بۆ مرۆڤە لاولازەکان Slimmers زۆر باشن، بەبەراورد لەگەڵ گۆشتی ئاساییدا، گۆشتی ماسی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین (B) یە، بەڵام سەرچاوەیەکی هەژاری ئاسنە. جگەری ماسی سپی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین (A,D,E) یە، ماسییە چەورەکان و هەندێك ماسی ئاوی سازگار وەك سەلمون Salmon و ئیل Eel و سەلمونی بەڵەك Trout لە (٥٪ تا ٣٠٪) چەورییان تێدایە، ئەمەش بێگومان بەپێی وەرز و جۆری ماسییەکە دەگۆڕێت. چەورییەکەشیان لەچەورەترش فرەناتێر Poly Unsaturated ە، ئەم ماسییانە بەزۆری لەهاوینی درەنگ و سەرەتای پاییزدا زۆر چەورن و سەرچاوەیەکی باشی ووزەو ڤیتامین (A,D,E) و ئاسن و هەندێکیان ئێسقانەکانیان بەباشی لەگەڵیاندا دەخورێن سەرچاوەیەکی باشی کالیسیۆمن. ماسی دەتوانرێت بۆ

ماوەیەکی باش بەبەستویی هەڵبگیرێت یابخرێتە قوتووەوە، ماسی بەستو، لەنرخی مادە سروشتییەکانی ناوی کەم ناکاتەوە. بەڵام لە (٧٥٪) ی ثیامینی ناوی لەکاتی قوتوکردندا وون دەکات (واتە ڤیتامین B1)، بەڵام کەبەتازەیی لەماڵەوە لێدەنرێت تەنها (٣٠٪ تا ٥٠٪) وون دەکات. مادەکانی دیکەی وەك خۆی دەمێنێتەوە لەکاتی قوتوکردندا. هەڵگرتنی ماسی بەبێ سەلاجە، یا بەستەر، لەماوەیەکی کەمدا تووشی خراپ بوونی دەکات وژەهراوی دەبێت بەهۆی ژەهری بەکتریاوەو بۆنیان تێك دەچێت و تامیان ناخۆش دەبێت، لەبەرئەوە خواردنیان خراپەو مرۆڤ توشی هەستداریەتی دەکەن و پێیان تێك دەچێت.

چەورەترش Fatty Acid

ترشە چەوری، یەکێکە لەپێکهاتووە گەورەکانی هەموو جۆرە چەورییەك، لەریزێك کاربۆن پێکهاتووە، کەهەریەکەیان بەگەردیلەیەکی هایدرۆجینەوە بەندن ولەکۆتایی ریزەکەدا کۆمەڵەی کاربۆکسیلی ترشەکە هەیە کەتوانای یەککگرتنی لەگەڵ گلیسرۆڵدا هەیە، بۆ دروستکردنی چەوری، سێ چەورەترش لەگەڵ یەك گلیسرۆڵدا یەکدەگرێت و چەورییەکی سادە پێك دەهێنێت و بەزمانی کیمیا پێی دەڵێن سێگلیسرید Triglyceride. دەتوانین بڵێین هەموو چەورییەکانیش سێ گلیسریدی تێدایە، زنجیرەی کورتی چەورەترش (٢ تا ٦) کاربۆنی تێدایە، زنجیرەی ناوەندی چەورەترش (١٢ تا ٢٠) کاربۆنی تێدایە، بەڵام زۆربەی ترشەچەورییەکان زنجیرەکانیان درێژە. زنجیرەکورتەکانی چەورەترش وەك بیوتریك ئەسید

Butyric Acid لـەچەوری شـیردا دەبیـنرێن یـا لەکـەرەو کرێـم دا. ئـەو ترشـەچەورییەی ژمـارەی تـەواو هـایدرۆجینی تێدابـێ، پێـی دەڵێـن: چەورەترشـی تـێر Saturated Fatty Acids. ڕۆنـی گیانـەوەر یـا مـەییو، چەورەترشی تێری زۆرترە وەك لەڕۆنی ڕووەك و ماسی و دەتوانێت لەپلـەی گـەرمیی ژووری ئاساییدا بمەیـەنرێت. سێ چـەورەترش هـەن، ڕۆڵێکی زۆر دەبینـن لەبەرزکردنـەوەی ڕێـژەی کۆلیسـترۆڵ لـەخوێندا، کـەبریتین لـە: لایوریك Lauric و مریستیك Myristic و پـاڵمیتیك Palmitic ئەسید. بـەڵام ترشەچەورییە تێرەکانی دیکە کەمتر ئەم ڕێژەیـە بەرزدەکەنـەوە، ئـەم سێ ترشەچەورییە، بەشی هەرەزۆری ترشە چەورییـەکان پێکدەهێنن. بۆنمونـە پـاڵمتیك ئەسید لەچـەوری گیانـەوەری و ڕۆنـی خورمـادا (٣٥٪) ی هـەموو جۆرە چەورەترشەکان پێکدەهێنێت و (١٧٪) ی ترشـەچەورییەکانی ڕۆنـی ڕووەکـی و ماسـیش پێکدەهێنێـت. ئـەو چەورەترشـانەش کـەژمارەی هایدرۆجینی تـەواویان هەڵنـەگرتووە، پێیـان دەڵێـن چەورەترشـەناتێرەکان Un Saturated Fatty Acids. جێگەی هایدرۆجین بەدوو بۆند (بـەند Bond) لەگەردیلەی کاربۆن دەگیرێتەوە. زۆربەی ڕۆنی ڕووەکیو ماسی چەورەترش ناتێریان تێدایەو لەپلەی گەرمیی ژووری ئاسـاییدا بەشلی دەمێننـەوە. ئـەو چەورەترشیانەی کەتەنها دووگەرد هیدرۆجینیـان کەمـە (واتـە یـەك جووتـە بەند)، پێیان دەوترێت تاکە ترشـە چەورییەناتێرەکان mono-Un Saturated Fatty Acids. ئەم چەورەترشیانە هیچ کاریان بەسەر بەرزکردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵەوە لەخوێندا نییە.ئۆلیئیك ئەسید Oleic Acid کەلەتاکـە ترشـە

چەورییەکانە (١٨) گەردیلەی کاربۆنی تێدایە، ترشەچەورییەکی زۆر بڵاوەو زۆربەی چەوری و ڕۆنەکان (٣٠٪ تا ٦٥٪) ی لەم چەورەترشەیە. ئەو ترشەچەوریانەش کەچوار گەردیلە یا زیاتر هایدرۆجینیان کەمە (واتە دوو جووت بەند یا زیاتر) پێیان دەڵێن: فرەچەورەترشە ناتێرەکان Poly Un Saturated Fatty Acids یا (PUFA).

خشتەی (٨ - ٢) جۆری ترشە چەورییەکان لەهەندێك خۆراکی چەوریدا (ڕێژەی سەدی)

فرە ترشە چەورییە ناتێرەکان	تاکە ترشە چەورییە ناتێرەکان	ستیریك	تێر	چەوری
٤	٣٠	١٠	٤٠	(کەرە، شیر، پەنیر، کرێم)
٢	٤٥	٢٠	٣٠	گۆشتی گا
٥	٥٠	١٥	٣٠	گۆشتی بەرخ
٨	٥٠	١٢	٢٨	گۆشتی بەراز و گۆشتی سوێرکراوی بەراز
٢	٤٥	٥	٢٥	مریشك
٥٠	٣٥	٣	١٠	ڕۆنی گەنمەشامی
١٠	٧٠	٢	١٥	ڕۆنی زەیتون
٢	٣٥	٣٥	٢٥	کەرەی کاکاو

سەرنج:

ستیریك Stearic بریتییە لەچەورەترشی تێر، بەڵام کەمتر کاری بەسەر بەرزکردنەوەی کۆلیسترۆڵەوە هەیە لەخوێندا لەچاو لایۆریك Lauric و مریستیك Myristic و پالمیتیك Palmitic ئەسیدەوە.

ئەو ڕۆن و چەورییانـــەی کەڕێژەیـــەکی بـــەرز چەورەترشـــی تـــێر و فرەترشەناتێرەکانیان تێدایە،پێویستە ئەوکەسانەی کەترسی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆلیان لێدەکرێت پارێزگاری خۆیان بکەن، ئەو ڕۆنانە نەخۆن، بەڵکو ئـەو ڕۆنانـە بەکاربـهێنن کـەڕێژەی ئـەم چەورەترشیانەیان تێـدا کەمـە. چەورەترشە بنەڕەتەکان Essential Fatty Acids یش لەفرەچەورەترشـە ناتێرەکـانن و بـەدوو بـەندی ڕیزبـوون بەشـێوەیەك کەلـەش نـاتوانێت لەشێوەیان دروسـت بکاتـەوە. لینۆلینیـك ئەسـید Linoleic Acid دەسـت پێکەری ئەم کۆمەڵەیەیە، و پێویستە لەخۆراکدا وەرگیرێت. هـەموو جـۆری چەورەترشەکانی دیکە لەش دەتوانێـت دروسـتیان بکـات وپێیـان دەوترێـت چەورەترشە نابنەڕەتییەکان (ناسەرەکییەکان).

کۆلیسترۆڵ Cholesterol

کۆلیسترۆڵ بەشێکە لەپێکهێنەکانی لەش ویەکێکە لەپێکهێنەکانی جۆگەی خوێن. زۆربەی مرۆڤیپێگەیشتوو(١٤٠گرام) کۆلیسترۆلی تێدایە.کۆلیسـترۆڵ بۆ دروستکردنی پەردەی خانەکان گرنگە، بەڵام خۆراکێکی بنـەڕەتی نییـە، لـەش دەتوانێت دووجـار زیـاتر لـەوەی ڕۆژانـە لـەخۆراکدا وەری بگرێـت و دروستی بکات. ئەو خۆراکانەی بڕێکی زۆر کۆلیسترۆلیان تێدایە بریتییـە لـە دەماخ و زەردێنەی هێلکە،خۆراکەکانیدیکە بڕی کەمترکۆلیسترۆلیان تێدایە وەك لەخشتەکەی خوارەوەدا ڕوونـی دەکەینـەوە و خۆراکـە ڕوەکیـەکانیش تێیاندا نییە، گۆشتی بێ چەوری کەمتری تێـدا نییـە لەگۆشـتی پڕچـەوری، بۆنمونە کۆلیسترۆڵ لەگۆشتی بێ چەوری و بەچەوریدا وەك یەکە.

خشتەی (٨ - ٤) ڕێژەی بوونی کۆلیسترۆڵ لەخۆراکە جیاوازەکاندا

جۆری خۆراک	خۆراک
خۆراکی پڕ کۆلیسترۆڵ	لەیەک گرام(١٠٠٠ میلیگرام) لە (١٠٠ گرام) خۆراکدا: دەماغ، زەردێنەی هێلکە (٢٠٠ تا ٦٠٠) میلیگرام لە(١٠٠ گرام) خۆراکدا: کەرە، هێلکەی ماسی، گورچیلە، جگەر (١٠٠ تا ٢٠٠ میلیگرام) لە (١٠٠ گرام) خۆراکدا: تێکڕەی جۆرەکانی کەرە، دڵ، قرژاڵ Crabe، کرێمی دەبڵ، ماسی ساردین، ڕوبیان Shrimps.
خۆراکی کۆلیسترۆڵ مامناوەند	(٥٠ تا ١٠٠ میلیگرام) لە (١٠٠ گرام) خۆراکدا: گۆشتی گا، چەوری گۆشتی گا، مریشک، ڕۆنی گۆشتی مریشک، کرێمی تاک، ڕانی بەرخ، بەراز، کەروێشک، قەلەمون، ماسی کود Cod، گوێچکەی ماسی Oyster، گوێرەکە Veal.
خۆراکی کەم کۆلیسترۆڵ	لە (٥٠ میلیگرام) لە (١٠٠ گرام) خۆراکدا: پەنیری سپی، ئایس کرێم، مارگارین کە کەرەی پێوەبێ، شیری کەم چەوری، ماست، ماسی سەلمون.
خۆراکی بێ کۆلیسترۆڵ	سپێنەی هێلکە، هەموو خۆراکەڕووەکییەکان وەک: ڕۆنی ڕووەک، میوە، گوێزەڵێ، سەوزە، دانەوێڵە، مرەبای میوە، شیرینییەکان.

کۆلیسترۆڵی وەرگیراو ڕۆژانە بەپێی خۆراکەکان جیاوازە، لەسفرەوە دەست پێدەکات تادەگاتە (٢٠٠٠میلیگرام) و زۆر پشت بەژمارەی ئەو هێلکانە دەبەستێت کەمرۆڤ ڕۆژانە دەیخوات. ڕۆژانە خواردنی هێلکەیەك و دووپارچە گۆشتی گیانەوەر یا ماسی و کەمێك کەرە دەکاتە نزیکەی

(٥٠٠ میلیگرام) کۆلیسترۆڵ، نیوەی ئەو بڕەش دەمژرێتە ناو خوێنەوە، خواردنی هەر هێلکەیەکی زیادە (٣٠٠ میلیگرام) کۆلیسترۆڵ زیاد دەکات.

بەشێوەیەکی سروشتی دەست کەوتنی کۆلیسترۆڵ بەهۆی خواردن یا لەش خۆیەوە دەبێت ونرییەی جار هاوسەنگییەك دروست دەکات بەهۆی لەناو چوونیەوە لەڕێگای زراوییەوە، مرۆڤ لەکۆمەڵگا خۆرئاواییەکاندا ڕێژەی کۆلیسترۆڵیان تێدا بەرزە ولەهەموو جیهانیشدا مرۆڤ تا بەساڵا بچێت ئەم ڕێژەیەی لەخوێندا بەرزدەبێتەوە.

بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا (لەسەروو ١٥٠ میلیگرام لە ١٠٠ میللیلیتر پلازمادا) بەترسناك دادەنرێت بۆ نەخۆشییەکانی دڵ، بەتایبەتی کەمەترسییەکانی دیکەی دڵی لەگەڵدا بێت وەك جگەرەکێشان، ئەوا ڕێژەی مردن بەنەخۆشییەکانی دڵ بەرزدەبێتەوە.

دەتوانرێت ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا کەم بکرێتەوە بەهۆی خواردنی ئەو خۆراکانەی کەکۆلیسترۆڵیان زۆر کەمە، بەتەواویش نەخواردنی ئەو ڕۆن و چەورییانەی چەورەترشەتێرەکانیان تێدایە، وەك ڕۆنی گیانەوەر (بەتایبەتی ڕۆنی مانگا، بەراز، بەرهەمەکانی شیر لە کەرەو پەنیر).

فرەچەورەترشەناتێرەکان لەزۆربەی ڕۆنەڕووەکەکاندا هەیەو کۆلیسترۆڵ دادەبەزێنن لەلەشدا. بەتایبەتی خێرایی دابەزینی بەهۆی وون کردنی کۆلیسترۆڵەوە لەزراودا، بەڵام ڕێژەی دابەزینی کۆلیسترۆڵ کەمترە وەك لەزیادبوونی بەهۆی ترشەچەورەترشەتێرەکانەوە، لەبەرئەوە پێویستە ئەو چەورییانە نەخورێت.

خۆراکی کـەم کۆلیسـترۆڵی و ئەوخۆراکانـەی چەورترشـە تێرەکانیـان تێدانییە، یا زۆر کەمیان تێدایـە و فرەچەورەترشـەناتێرەکانیان تێدایـە، زۆر پێویستە بۆ ئەوکەسانەی کێشەی بەرزبوونەوەی چەوریان لەخوێندا هەیـە.
هەروەك لەم خشتەیەی خوارەوەدا ڕوون دەبێتەوە:

خشـتەیەك بـۆ خۆراکـی ئـەو کەسـانەی کێشـەی بەرزبوونـەوەی چـەوریان لەخوێندا هەیە:

پێویسـتە ئـەم خۆراکانـە نـەخۆن: (کـەرە، کرێـم، خۆراکـی گیانـەوەری و پڕچەوری، گۆشتی چەور، شیری پڕچەوری، پەنیر، بسـکیتی چـەور، ئیشـی هەویر، چوکلێت، گوێزەڵێ، ئایس کرێم).

بەکەمی ئەمانە بخۆن:(هەفتەی دووپارچە لەوخۆراکانەی ڕێژەیکۆلسترۆڵیان بەرزە وەك: زەردێنەی هێلکە و دەماخ، هەفتەی پارچەیەك جگەر).

بەشێوەیەکی مـام نـاوەند ئـەم خۆراکانـە بخۆن: (گۆشـتی بـێ چـەوری، ماسیی چەور، ماسی سپی، ڕۆنی زەیتون، زەیتون).

بەئـازادی ئەمانـە بخۆن: (سـەوزە، زەڵاتـە، میـوە، پەتاتـە، دانەوێڵـە، گەنمەشامی برژاو، شیری بێچەوری، ماست، سپێنەی هێلکە، پەنیری سـپی (لەشیری نا چەور)، ڕۆنی گەنمە شامی، ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە، ڕۆنی سۆیا).

بەشی نۆیەم

ئـــاو

رەفیق محەممەد سالح

بەشی نۆیەم

ئــــاو

م. رەفیق محەممەد سالح

ئاو ئەگەر وەك ماددەیــەكی شل بێت كەبەشێوەیەكی سروشتی هەیە، یاخود بگۆڕێت بۆ دۆخی ڕەقی (بەفر و سەهۆل) و یان دۆخی گازی (هەڵم)، چــەندین ســیفەتی گشــتیی و تایبــەتی خــۆی هەیــە كەتایبەتمــەندی و گرنگییــەكی داوە بــەبوونی بەشێوەیەك كــەگرنگی ئــاو بۆمــرۆڤ ڕاســتەوخۆ دوای گازی ئۆكسجین دێت.

لەبواری گرنگی و پێداویستیی و سوودی ئاو بۆ مرۆڤــدا، زۆرجــار لــەڕووی زانستییەوە ئەو پرسیارە دێتەكایەوە، ئایا ئاو خۆراكە؟.

بۆ زیاتر تێگەیشتنی وەڵامی ئەم پرســیارە، لــەدوای ئــەم بابەتــەوە ڕوون دەبێتەوە.

لەپێشتردا باس لــەوەكرا كــەخۆراك لــە (ئــاو، پرۆتــین و كــاربۆهیدرەیت و چــەوری و توخمەكانزاییــــەكان و ڤیتامینــــەكان) پێكدێــن ولەهــــەموو پێكهێنەكانی دیكە زیاتر بڕی ئاو لەناو خۆراكدا هەیەو هــەموو خۆراكــەكان بەشێوەیەكی گشتیی ئاویان تێدایــە، جــا چ كــەم بێــت وەك (شــەكر، خــوێ، ڕۆن) كەڕێژەی ئاو تێیــاندا لــە(١٪) كــەمترە، یــان زۆر بێــت وەك (تەماتــە و شوتی و خەیار) كە نزیكەی (٩٥٪) ی ئاوە.

لەســەر گــۆی زەوی خــۆر بەســەرچاوەی ووزە دادەنرێــت كەلــەڕێگای ڕۆشنەپێكهاتنەوە ڕەپووەكدا خــۆراك (شــەكری گلوكــۆز) دروســت دەكرێــت،

ڕووەك کەبە (زیندەوەرە بەرهەمهێنەکان) دادەنرێت، بەلام لەڕاستیدا ئاوو دوانۆکسیدی کاربۆن ماددەی سەرەکیی بەکارهێنراون لەدروستکردنی خۆراکدا، بۆیە (ئاو)یش بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەسەرچاوەی ووزە دادەنرێت.

ئاو لەلەشی مرۆڤدا پێکهاتوویەکی گرنگ و زۆرە، لەلەشی کۆرپەلەی سێ مانگی لەناو سکی دایکیدا ڕێژەی ئاو تێیدا دەگاتە (٩٤٪)، بەلام لەکاتی لەدایکبوونیدا دەگاتە (٧٥٪) و لەگەڵ گەورەبوونی تەمەنی مرۆڤدا ڕێژەی ئاو کەم دەبێتەوە بەتایبەتی لەتەمەنی پیریدا، بەهۆی گرژبوون و چوونەوەیەکی خانەکانی لەش و هەروەها کەم بوونەوەی بڕی ئاوی دەرەوەی خانەکان، ڕێژەی ئاو دەگاتە (٥٥٪ تا ٦٠٪) لەپیاودا، بەلام لەژندا ڕێژەکەی (٥٠ تا ٥٥٪)، ئەمەیش بەهۆی زیادبوونی ڕێژەی چەوری لەلەشی ژندا بەبەراوردکردنی لەگەڵ لەشی پیاودا کەڕێژەی لەشانەماسولکەکانی زیاترە.

ئاوی لەشی مرۆڤ نزیکەی دوو بەشی لەناوخانەکانیدایەو بەشێکی لەدەرەوەی خانەکاندا، هەروەها ڕێژەی ئاو لەناوشانەکانی لەشدا جیاوازە، بۆنمونە ڕێژەی ئاو لەشانەچەورییەکان لە (٢٥٪) ە، بەلام لەشانەماسولکەییەکاندا لە (٨٠٪) ی ئاوە، و لەمێشکدا نزیکەی لە (٨٠ تا ٨٤٪) ی ئاوە.

بۆ زیاتر تێگەیشتن لەئاو وەك ماددەو پێکهاتووی خۆراکی پێویست بۆ مرۆڤ دەڵێین: ئەگەر مرۆڤ هەموو ڕێژەی پێکهاتنی لەشی کاربۆهیدرەیت

و چەوری و نیوەی رێژەی پرۆتین وون بکات، ئەوا هیچ کاردانەوەیەکی خراپی نابێت بۆ مرۆڤ، بەلام ئەگەر مرۆڤ لە(٢٠ تا ٢٢٪) رێژەی ئاوی لەشی وون بکات، ئەوا ئەو مرۆڤە دەمرێت، ئەمەبەلگەیە بۆ گرنگی ئاو لەژیاندا بەبەراوردکردنی لەگەڵ پێکهێنەکانی دیکەی خۆراکدا، هەروەها بۆ ڕوونکردنەوە و گرنگی و ئەرکی تایبەتی ئاو لەلەشی مرۆڤدا، دەڵێین: هەرپێکهاتوویەکی خۆراکی لەلەشی مرۆڤدا جا پرۆتین بێت یا چەوری و کاربۆهیدرەیت و یان هەریەك لەڤیتامینە جۆراوجۆرەکان یان توخمەکانزاییەکان بێت، چەندین ئەرك وگرنگی تایبەتی خۆیان هەیە، بەلام لەڕاستیدا هیچ لەم ئەرك و گرنگییانە لەلەشی مرۆڤدا ئەنجام نادرێت ئەگەر پێکهاتووی ئاو نەبێت، دیسانەوە ئەمەش گرنگی و بایەخی ئاو پیشان دەدات لەگەڵ پێداویستییەکانی دیکەی مرۆڤدا.

ئەرك و گرنگی ئاو بۆ مرۆڤ

ئاو، وەك سەرچاوەی ژیان چەندین ئەرك وگرنگی وسوودی هەیە لەهەموو بوارو ڕوویەکەوە، لێرەدا ئێمە ئەرك و گرنگی ئاو بۆ مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتیی لەم چەند خالانەی خوارەوەدا کورت دەکەینەوە:

١. هەموو کارلێکە کیمیاییەکانی لەشی مرۆڤ لەناو ئاودا ڕوودەدات، بەتایبەتی کارلێکردنی تۆکساندن و لێکردنەوە.

٢. گواستنەوەی توخمەخۆراکییەکان بۆخانەکانی لەش و هەروەها گواستنەوەی پاشماوە و شلەو دەردراوەکانی لەش، وەك هۆرمۆن و ئەنزیم و دژەتەنەکان.

٣. ئـــاو خـــودی خـــۆی دەچێتـــــە كـــارلێكی ئاوەشـــیبوونەوەكان لەكردەهەرسییەكاندا.

٤. ئاو دەچێتەناو هەموو پێكهاتنی دەردراوو شلەكانی لەشەوە، وەك ئاوگی هەرس كردن و لیمف و خوێن و میز.

٥. تواندنەوەی ئەلیكترۆلیت وپرۆتینـەكان لـەئاوی لەشـدا، كـەرۆڵی گرنگـی هەیە لەهاوسەنگی پەستانی ئۆزمۆزی شانەكان و لەش.

٦. رێكخســتنی پلــەی گــەرمی وفێنــك كردنــەوەی لــەرێی دابەشــكردنی بەســەرخانەكانی لەشـدا یـان خۆرزگـاركردن لێـی لـەرێی ئـارەق كردنــەوە، كەبەرێژەی (٢٥٪) گەرمی بەهۆی بەهەڵم بوون لەرێی پێست و سییەكانەوە وون دەبێت.

٧. ئاو وەك هۆكارێكی چەوركار، لێكخشان كـەم دەكاتـەوە، بۆنمونـە لیكـی دەم كەیارمـەتی قووتـدان دەدات وهـەروەها لینجـی كۆئـەندامی هەناســە و بۆریچكەكانی هەوا وئەو لینجییەی كەلەجومگەكانی نێوان ئێسكەكاندا هەیە.

هاوسەنگی رۆژانەی ئاو Daily Water Balance

هاوســەنگیی رۆژانــەی ئـاو دیاردەیـەكی فسیۆلۆژی گرنگــە بـۆ مـرۆڤ، كەرۆژانە بەشێوەیەكی سروشـتی لەلەشـی مرۆڤـدا روودەدات و دەبێتـەهۆی پاراستنی رێژەی ئاو لەلەشـدا بـەپێی پێداویسـتیی خـۆی و بـەپێی تەمـەنی مرۆڤەكە. هاوسەنگییەكە لەوەدایە كەبری ئـاوی وەرگـیراو یەكسـان دەبێـت بـەبری ئـاوی وون بـوو. پێداویسـتیی مـرۆڤ بـۆ پێكـهاتووە خۆراكییـەكان رێژەیەكی دیاریكراوی هەیە وهەروەها بۆ ئاویش، كەمرۆڤێكی ئاسایی ئەگەر

پێداویستیی ووزەی بە (٢٥٠٠ کیلۆگەرمۆکە/ڕۆژ) دیاری کرابێت ئەوا پێداویستیی ئاوی بە (٢,٥ لیتر) دیاری دەکرێت، بەواتا بەشێوەیەکی زانستی پێداویستیی مرۆڤ یەکسانەبە (١میلی لیتر ئاو/١ کیلۆ گەرمۆکە) ووزەی خۆراك لەڕۆژێکدا وبەپێی چالاکی مرۆڤ وپلەی وەرزەکان و باری تەندروستی وچەند هۆکارێکی تریش دەگۆڕێت. بەڵام ئەوەی بڕی ئاو بۆ مرۆڤ دیاری دەکات (یان مرۆڤ چەند ئاو دەخواتەوە) حەز وتینوێتی مرۆڤەکەیە و **پێناسەی تینوێتی**: بریتییە لەهەست کردنێکی سروشتی و حەزێکی زۆر بۆ ئاوخواردنەوە.

هاوسەنگی ڕۆژانەی ئاو بریتییە لەدروستبوونی هاوسەنگییەك لەنێوان بڕی ئاوی وەرگیراو و لەڕۆژێکدا وئەو بڕەی کەلەشی لەهەمان ڕۆژدا وونی دەکات. سەرچاوەی ئاوی وەرگیراو بریتییە لەوئاوەی کەڕۆژانە دەخورێتەوە، هەروەها ئەو ڕێژە ئاوەی کەلەخۆراکدا هەیە، جاخۆراکەکە شلەمەنی بێت یان ووشکە بێت لەگەڵ ئەو بڕە ئاوەی کەلەئەنجامی کارلێکردنە میتابۆلیزمییە خۆراکییەکاندا دەردەچێت و شیاوی باسە کەهەر (١گرام) پرۆتین و کاربۆهیدرەیت و چەوری لەکاتی ئۆکساندنی هەوایی لە میتابۆلیزمدا (٠,٤گرام) و (٠,٦گرام) و (١,١گرام) لە ئاو دەردەچێت بەشێوەی یەك لەدوای یەك، بەڵام سەرچاوەی ئاوی وونبوو یان ئەوەی لەلەشی مرۆڤەوە دەچێتەدەرەوە، بریتییە لەوئاوەی کەلەڕێگای پێستەوە دەردەدرێت، هەروەها کەلەڕێگای هەناسەدان (سییەکان) دەبێت بەهەڵم، لەگەڵ ئەوئاوەی کەلەڕێگای میز و پاشەڕۆ دەچێتە دەرەوە.

بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی هاوسەنگی ڕێژانەی ئاو کەپێداویستیی مرۆڤ بەنزیکەی (٢,٥ لیتر) ئاو دانراوە، لەخشتەی (١-٩) دا ڕێژەو بڕی ئاوی وەرگیراو ودەرچوو (وون بوو) بەژمارە وەك نمونە وچۆنییەتی هاوسەنگییەکە ڕوون دەکاتەوە لەڕێگاجیاوازەکاندا.

خشتەی (٩ - ١) هاوسەنگی ڕێژانەی ئاو لەمرۆڤێکی پێگەیشتوودا

ئاوی وەرگیراو (water intake)	قەبارەی ئاو بە (ملل)	ئاوی دەرچوو (water output)	قەبارەی ئاو بە (ملل)
شلەمەنییەکان	٩٥٠ تا ١٥٠٠	لەهەردوو گورچیلەوە(میز)	٩٠٠ تا ١٤٠٠
ئاوی خۆراك	٧٠٠ تا ١٠٠٠	هەناسەدان (سییەکان)	٣٥٠
ئاوی میتابۆلیزم	٢٠٠ تا ٣٠٠	پاشەڕۆ	١٥٠
[illegible]		پێست	٤٥٠ تا ٩٠٠
[illegible]	١٨٥٠ تا ٢٨٠٠	کۆی گشتی	١٨٥٠ تا ٢٨٠٠

Whitney E.N.,Cataldo C.B..Understanding Normal and Clinical Nutrition.

هاوسەنگ بوونی ڕێژانەی ئاو لەمرۆڤدا لەکاتی یەکسانبوونی بڕی ئاوی وەرگیراو و دەرچوودا ڕوودەدات. بەڵام ئەو هاوسەنگبوونی ئاوە لەکاتی زیادبوونی بڕی ئاوی دەرچوو لەئاوی وەرگیراودا نامێنێت، ئەوا هاوسەنگییەکە بەرەو کەمی (سلبی) دەچێت وهەروەها لەکاتی زیادبوونی بڕی ئاوی وەرگیراو لەئاوی دەرچوو ئەوا هاوسەنگییەکە بەرەو زۆری (ایجابی) دەچێت.

شێوەی دروستی خۆراکخواردنی مرۆڤ دەبێتەهۆی ئەوەی کەهاوسەنگی ڕێژانەی ئاو لەنێوان ئاوی وەرگیراو و دەرچوو لەلەشی مرۆڤدا دروست دەبێت، بەڵام بەشێوەیەکی سروشتی لەشی مرۆڤ ئەم کردەفسیۆلۆژییە ڕادەپەڕێنێت(ئەگەر مرۆڤەکە تەندروستی باش بێت وهیچ بارێکی ناسروشتی

لەلەشدا نەبێت)، بەواتا ئەگەر ڕێژەی ئاوی وەرگیراو بەهەر ڕێگایەك زیادبكات لەلەشی مرۆڤدا (بۆ نمونە ئاو و شلەمەنی زۆر بخواتەوە یان خۆراكێك بخوات ئاوی زۆر تێدابێت)، ئەوا لەشی مرۆڤەكە بۆ بەدیهێنانی هاوسەنگیئاو،بڕێك ئاو زیاتردەكاتە دەرەوە بەهەر ڕێگایەك بێت بەتایبەتی لەڕێگای میزەوە و بەپێچەوانەشەوە ئەگەر مرۆڤ ئاو زیاتر بكاتەدەرەوە بەهەر ڕێگایەك بێت (وەك ئارەقكردنەوە بەهۆی وەرزشكردن یان كاركردنی زۆرەوە)، ئەوا ناچاردەبێت كەئاو بخواتەوە بۆ پڕكردنەوەی هاوسەنگییەكە و ئەمەش زۆرجار لەهاویندا ڕوودەدات كەمرۆڤ زۆرتر ئاو دەخواتەوە تا لەزستاندا. خشتەی (٩-٢) نمونەی زیندووی ئەم ڕاستییەیە، كەتێیدا دیارە چۆن لەبارودۆخی جیاوازدا ڕێژەی ئاوی دەرچووش دەگۆڕێت.

خشتەی (٩ - ٢) بڕی ئاوی دەرچووی ڕۆژانە لەبارودۆخی جیاوازدا (ملیلیتر)

ڕێگای دەرچوونی ئاو	پلەی گەرمیی كەشی سروشتی	پلەی گەرمیی كەش (گەرم)	وەرزشكردنێكی قورس بۆ ماوەیەكی درێژ
پێست بێ ئارەق كردنەوە	٣٥٠	٣٥٠	٣٥٠
سییەكان (هەناسەدان)	٣٥٠	٢٥٠	٦٥٠
ئارەق كردنەوە	١٠٠	١٤٠٠	٥٠٠٠
میز	١٤٠٠	١٢٠٠	٥٠٠
پاشەڕۆ	١٠٠	١٠٠	١٠٠
كۆی گشتی	٢٣٠٠	٢٢٠٠	٦٦٠٠

عەبدوڵا محەممەد زەنون/خواردنی مرۆڤ ١٩٩٢

بەهەر هۆکارێك بێت تێکچوونی هاوسەنگی ڕێژانەی ئاو و بەردەوامبوونی بەبێ چارەسەر، کاردانەوەیەکی خراپی دەبێت لەسەر تەندروستی ، لەوانەشە ببێتە هۆی مردنی مرۆڤەکە، بەتایبەتی لەتەمەنی پیری و ساوایی و منداڵیدا، چونکە جگەلەتێکچوونی هاوسەنگی ئاوی وەرگیراو ودەرچوو، ڕێژەی خوێیەکانزاییەکانی ناو لەشیش تێکدەچێت، بەتایبەتی لەکاتی دەرچوونی ڕێژەیەکی زۆر ئاوی لەش بەبێ جێگرتنەوەی ئەو ڕێژە وون بووە کەلەگەڵ خۆیدا ڕێژەیەك لەخوێ کانزاییەکانیشی وون کردووە و هاوسەنگییەکەشی تێك داوە. هۆکارەکانی زیادبونی ڕێژەی ئاوی دەرچوو لەلەشی مرۆڤدا زۆرن لەوانە: سکچوون و ڕشانەوە و تاڵ هاتن و هۆکاری تێکچوونی کاری گورچیلە، هەروەها لەڕێی پێست و ئارەق کردنەوەی زۆر، بەڵام هۆکارەکە هەرچی بێت گرنگ ئەوەیە ئەو ڕێژە وونبووەی ئاو بەبڕی خۆی پڕبکرێتەوە، بەتایبەتی لەکاتی سکچووندا، کەزۆرجار بێبایەخ سەیردەکرێت، بەڵام لەڕاستیدا ژمارەیەکی زۆر لەساواو منداڵان بەسکچوون گیان لەدەست دەدەن زیاتر لەنەخۆشییە مەترسیدارەکانی تر، چونکە بەهۆی سکچوونەوە منداڵەکە تووشی (ووشك بوونەوە) دەبێت، کەئەمەش بەهۆی وونکردنی بڕێکی زۆر ئاوی لەشی منداڵەکەوە ڕوودەدات، بۆیە پێویستە دایکان لەکاتی سکچوونی منداڵەکانیاندا ئاو بدەن بەمنداڵە سکچووەکانیان بەتایبەتی (تێکەڵەی چارەسەری ووشك بوونەوە کەبەدیکستڕۆلایت ناسراوە) کەئاوو خوێی کانزاییە وونبووەکانی لەش قەرەبوو دەکاتەوە بۆئەوەی منداڵەکە نەگاتە ڕادەی (ووشك بوونەوە) کەدوای ئەوە چارەسەر ناکرێت.

ئاوی خواردنەوەی مرۆڤ و چۆنایەتی

ئاو لەگەڵ ئەوەی کەسەرچاوەی ژیانە، بەڵام هەندێك جاریش دەبێتە هۆکاری سەرەکیی نەخۆشی و گواستنەوەی نەخۆشی و بڵاوکردنەوەی پەتاکان، بۆیە پێویستە لەچۆنییەتی ئاوخواردنەوە ئاگاداربین، چونکە زیاتر لەنیوەی ئەومندااڵنەی کەنەخۆش دەکەون یان ژیانیان لەدەست دەدەن، هۆکارەکەی ئەو میکرۆبانەیە کەبەهۆی خۆراك و ئاوەوە دەچێتە ناو لەشیانەوە لەبەرئەوەی هەموو جۆرە میکرۆبەکان بە ئاسانی لەئاودا دەژین و بەمە ئاو دەبێتەهۆکاری گواستنەوەی چەندین نەخۆشی ترسناك بۆ گەورە و منداڵ وەك(گرانەتا، ڕشانەوە، کۆلێرا، زەحیری، سکچونی منداڵ)و پیسبوونی ئاو و زیادبوونی ژمارەی میکرۆبەکانی ناوی وا لەئاو دەکەن کەبۆ خواردنەوە بەکەڵك نەیەت، وەك لەکاتی تێکەڵبوونی ئاوی خواردنەوە بەئاوی زێراب و ئاودانەوە، یا بەئاوی شتن و پاشماوەی کارگەکان و بەفڕێدانی پیسی و ئاژەڵی مردارەوەبوو بۆ ناو سەرچاوەکەی.

جگە لەهۆکاری میکرۆبەکانی نەخۆشی، دەشێت ئاو ببێتە ئامرازی گواستنەوەی ماددە ژەهرینەکان وماددەکیمیاییە زیانبەخشەکان، بۆیە لەم ڕووەشەوە ئاو دەبێت بەپێی پێوەری جۆرایەتی بێت بۆ ڕێژەی ئەو ماددە کیمیاییانەی کەلەناویدایە.

ئاو وەك پێناسەی خۆی کەشلەیەکی بێڕەنگ و تام و بۆنە، جگە لەچەندین مەرجی پێوانەیی جۆرایەتی دیکە بۆ باری سروشتی و میکرۆبی و کیمیایی کەدەبێت تێیدا بێت.

خشتەی (٩ -٢) بڕی ڕادەی ڕێ پێدراوی ماددەکیمیایی و تیشکدەرەوە و فرکەرەکان و خاسیتە سروشتییەکانی ئاوی شیاوی خواردنەوەی مرۆڤ

ماددە کیمیاییەکان	بەرزترین ڕادە میلیگرام/لیتر
قورقوشم (رصاص) Pb	٠,٠٥
زەرنیخ (ئارسنیک) As	٠,٠٥
سیانید CN	٠,٠٥
سیلینیۆم Se	٠,٠١
کرۆم (+٦) Cr	٠,٠٥
کادمیۆم Cd	٠,٠١
باریۆم Ba	١
جیوە (مێرکەری) Hg	٠,٠٠١
ئاسن (فیرۆم) Fe	٠,٥
مەگنیز Mn	٠,١
فلۆر F	١
مس Cu	٠,٥
توتیا (زینک) Zn	١
ئەلۆمینیۆم Al	٠,٢
سۆدیۆم Na	٢٠٠
نیترات NO_3	٤٥
نیتریت NO_2	٠,١
ئەمۆنیا NH_3	٠,٣
کلۆرید Cl	٢٥٠
کبریتات SO_4	٤٠٠
کالسیۆم Ca	٢٠٠
مەگنیسیۆم Mg	٥٠
کلۆری ئازاد Cl_2	٠,٣ تا ١
ئاسانی گشتی (Total Hardness)	٥٠٠
ماددە ڕەقە تواوەکان (Total Soluble)	١٠٠٠

ماددە ئەندامییەکان (عضوية)	بەرزترین رادە میلیگرام/لیتر
ڕۆن و چەوری	٠,٣
پوختەی کاربۆن کلۆرۆفۆرم	٠,٠٣
پاککەرەوە	٠,٢
ئاوێتە فینۆلییەکان	٠,٠٠٠٢

خاسیەتە سروشتییەکان	رادەی ڕێ پێدراو
ڕەنگ	١٠ یەکە (بەپێوەری کۆباڵتی پلاتینی)
لێڵی	لە ١٠ یەکە کەمتر*
تام	پەسەند
بۆن	پەسەند
ژمارەی هایدرۆجینی Ph	٦,٥ تا ٨,٥

*یەکەی (N.T.U / Nephelometric Turbidity Units)

جۆری قڕکەر	بەرزترین رادەی (مایکرۆگرام/لیتر)
ئالدرین Aldrin/ دای ئالدرین	٠,٠٣
کلۆرۆدین Chlorodane	٠,٢
٢,٤ د 4.2D	١٠٠
د.د.ت D.D.T	١
لایندین Lindane	٣
فۆسفاتی ئەندامی گشتی	١٠

جۆری تیشکدەرەوەکان *	بەرزترین رادە (پیکۆکیوری/لیتر)
تیشکدەرەوەی ئەلفا	٠,١
تیشکدەرەوەی بیتا	١

*بەڕێگای پێوەری (سۆدیۆم ئایۆداید) یا بەئامێری گایگەر لەبولەی (مایکرۆیی) دەبێت:

١. لە (٩٥٪) نمونەی ئاوی وەرگیراو لەیەك ساڵدا نابێت هیچ كۆمەڵە میكرۆبی Coliform , Fecal Coliform ی تێدا بێت.

٢. ژمارەی شیانی بەكتریایی (Coliform) Most probable Number (MPN) دەبێت (٥ كۆلیفۆرم/١٠٠مل ئاو) بێت بۆ یەك نمونەی ئاو، و (صفر/١٠٠مل ئاو) بۆ دوو نمونەی یەك لەدوای یەك.

٣. ژمارەی MPN بۆ Fecal Coliform دەبێت لە(١) كەمتربێت/١٠٠مل ئاو.

٤. ژمارەی سەرجەمی بەكتریا Total Count Bacteria دەبێت (٥٠ یەكە/١ مل) ئاو بێت.

٥. هەموو نمونەی ئاوی پاكژكرلو دەبێت (سالب) بێت، یان نەبێت بۆ هیچ لەو تاقیكردنەوە میكرۆبییانەی سەرەوە.

خشتەكە وەرگیرلوە لەدەزگای ناوەندی پێوەرەیی و كۆنترۆڵی جۆرایەتی عێراق ژمارە ١٩٨٤/٤١٧ (ڕەوشەپێوانەییەكان ـ المواصفات القیاسیة).

خشتەی (٩ـ٣) كەخشتەیەكی گشتگرەوەیە بۆ هەموو مەرج و خەسڵەتەكانی ئاو لەهەموو بوارێكدا، بۆمان ڕوون دەكاتەوە كەپێویستە چۆن بێت بۆئەوەی شیاوی خواردنەوە بێت، لەبەر جیاوازی جۆرایەتی ئاوو سەرچاوەكانی لەناوچەیەكەوە بۆ ناوچەیەكی تر یان لەدەوڵەتێكەوە بۆ دەوڵەتێكی ترو چەند تایبەتمەندییەكی دیكە، بۆیە ئەم پێوەرانە لەئاوێكەوە بۆ ئاوێكی دیكە جیاوازن، بەپێی دەوڵەتەكان و لایەنە زانستییەكان ئەگەرچی جیاوازییەكەش زۆر نەبێت، بەڵام هەر مەرجێك تایبەتمەندی و گرنگی خۆی هەیە و لەڕووی زانستییەوە بۆ پاراستنی

تەندروستی مرۆڤ دانراوە. ودەبێت هەموو کەس و لایەنێك بەو ڕەوشەپێوانەییەیەی ـ المواصفات القیاسیة ئاوەوە پەیوەست بێت.

دابینکردنی ئاوی سازگار و شیاو بۆ پێویستی خواردنەوەو بەکارهێنانی ڕۆژانەی مرۆڤ ئەرکی هەرەگرنگی دەوڵەت و لێپرسراوانە لەدواڕۆژدا، بەتایبەتی لەو ناوچانەی کەکێشەی کەم ئاویان هەیە، بەڵام کوردوستان باشترین ناوچەیە بۆ دابینکردنی ئاوی سازگار و شیاو بەهەموو جۆرە سەرچاوەکانییەوە لەئێستاو داهاتوودا.

بەندی سێیەم

ژەمە نموونەییەکان

- خۆراکی نمونەیی مرۆڤ
- چەند ڕێنماییەک دەربارەی خۆراك و منداڵی تەمەن قوتابخانەی سەرەتایی
- ڕوخساری سروشتی منداڵ و خۆراکی تەواو

بەشی دەیەم

خۆراکی نمونەیی مرۆڤ

رەفیق محەممەد ساڵح

بەشی دەیەم

خۆراکی نمونەیی مرۆڤ

م. رەفیق محەمەد سالح

دوای ئەو چەند بابەتە زانستییەی کەدەربارەی خواردن و خۆراک پێشکەشمان کرد، بەپێویستی دەزانین، پرسیار بکەین: ئایا مرۆڤ چی پێویستە بیخوات و ئایا خۆراکی نمونەیی مرۆڤ چییە؟ وە ئایا خۆراکێکی نمونەیی بۆمنداڵێکی تەمەن (١٢) ساڵ دەشێت نمونەیی بێت بۆهەردوو توخمی نێر و مێ؟ یان ئایا خۆراکێکی نمونەیی بۆ ژنێکی تەمەن (٢٥) ساڵ نمونەییە بۆ هەمان ژن و لەهەمان تەمەندا ئەگەر سکپڕ بێت؟.

بۆزیاتر تێگەیشتن لەم بابەتە لەڕووی زانستییەوە، و بۆدیاریکردنی بڕی پێداویستیی خۆراکی هەرمرۆڤێك بەپێی قۆناغەکانی ژیانی و توخمەکەی و تەمەنی و باری فسیۆلۆژی و تەندروستی مرۆڤەکە، بۆهەر حاڵەتێك لەمانە پێداویستییەکی تایبەتی خۆراك هەیە.

بڕی پێداویستییەکانی مرۆڤ Requirements ئەو بڕەیە کەلەهەر یەکێك لەپێکهێنەکانی خۆراکدا، بڕێك دیاری بکرێت کەهەموو پێداویستییەکی (یەك ڕۆژیی) بۆ ئەنجام بدات و لەش بەهۆیانەوە کارە سروشتی و فسیۆلۆژییەکان و گەشەی خۆی دابین بکات بەبێئەوەی توشی کەمخۆراکی بێت، لەگەڵ ڕەچاوکردنی تەمەن و کێش و توخم و باری فسیۆلۆژی.

بەلام بۆئەوەی لەپێداویستییەکان دڵنیابین کەئەو برە بڕیاردراوە دووربێت لەوەی کەمرۆڤ بخاتە خانەی مەترسی و تووشبوون بەکێشەی کەمخۆراکی، بۆیە بڕی پێداویستییەکان بەپێویست زانـرا کەفراوان بکرێت بۆئـەوەی کـە مـرۆڤ دوور بێت لـەو مەترسییە و بەدڵنیاییـەوە پێداویستییەکانی خـۆی لەهـەموو پێکهاتەخۆراکییـەکان وەربگرێـت و ئـەو فراوانکردنـە لـەبڕی پێداویسـتییەکان کـرا بـە Allowances کـەواتای بەشـە ڕێگـا پێدراوەکـان (تـەرخان کراوەکـان) دەگەیـەنێت لـەجیاتی Requirements، وبەشـێوەی بـڕی ڕێگـاپێدراوی ڕۆژانـەیی ئامۆژگارکراوەکـان Recommended Daily Allowances نـاودەبرێت. وەك لەخشـتەی (١) و (٢)ی پاشـکۆکانی ئـەم کتێبەدا ڕوونکراوەتەوە.

خۆراکی نمونەیی مرۆڤ و بەتایبەتی بۆ منداڵانی تەمەن (٦ تا ١٢) ساڵە، ئەوەیـە کـەبڕی پێداویسـتییەکانی دابـین بکـات لەهـەموو پێکهاتووەخۆراکییـەکان و بـەپێی بڕەتـەرخان کراوەکـان بـۆ ئەوتەمەنـە، باشترین خۆراکی نمونەیی ئەوەیە کەهەمەجۆر بێت، بەواتا لەچەند جۆرێك پێکهاتبێت و بەتایبەتی تێکەڵەی چوار کۆمەڵە خۆراکییەکە بێت کەئەمانەن:

١.کۆمەڵەی شیر و بەروبوومەکانی Milk & Milk Products Group

٢.کۆمەڵەی میوەو سەوزە Fruits & Vegetables Group

٣.کۆمەڵەی نان و دانەوێڵە Breads & Cereals Group

٤.کۆمەڵەی گۆشت و پاقلە Meat & Beans Group

تـاخۆراکی مرۆڤ نمونـەیی بێت تەندروستیی باش دەستـەبەر دەبێـت و منداڵان گەشەی تەواو دەکەن.

بڕی پێداویستیی مرۆڤ بۆخۆراك وەك باسکرا بەشێوەیەکی زانستی دیاری دەکرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا حەز لـەخۆراك کردن و برسێتی ئەوهەستە بە مرۆڤ دەدات کەچەند خۆراك بخوات و حەزی لە چ جۆرە خۆراکێکە.

شێوەی (١٠ - ١) نمونەی چوار کۆمەڵە خۆراکییەکە

حەزلێکردنی خۆراك ئارەزوویەکە بۆ خواردنی خۆراکێکی تایبەت و مـەرج نییە کەپەیوەندبێت بەبرسێتییەوە، بەڵام برسێتی بریتییەلـە هەست کردن

به پێویستییەکی زۆر بۆخۆراك، لەگەڵ هەستکردن بەناڕەحەتی لەلەشدا بەهۆی پێویستیی لەش بۆخۆراك وەهەستی برسێتی بەهێزترە لەحەز لە خۆراککردن.

بۆچۆنیەتی ئامادەکردنی خواردنی خۆراکی هاوسەنگ و سوودبەخش و گونجاو و چۆنیەتی ئامادەکردنی ژەمەخۆراکییەکان بۆ ئەندامانی خێزان، پێویستە ئەم چەند خاڵەی خوارەوە ڕەچاوبکرێت:

١. لەکاتی کڕینی خۆراکدا پێویستە بەرامبەر بڕی پارەدراوەکە چاکترین و سوودبەخشترین خۆراك بکڕدرێت کەشیاوی خواردنی مرۆڤ بێت.

٢. لەکاتی ئامادەکردنی ژەمەکانی خۆراکی ڕۆژانەدا پێویستە هەمەچەشنە بێت بەشێوەیەك کەخۆراکی نمونەیی بێت.

٣. گرنگیدان بەپاك وخاوێنی خۆراك و هەروەها قاپ و قاچاغی بەکارهاتوو.

٤. ئەو بڕەخۆراکەی دەدرێت بەهەرئەندامێکی خێزان دەبێت بەپێی پێداویستیی خۆی بێت نەك بەپێی پلەو پایە بێت و یان بەپێی بەشداری بوونی بێت لەدارایی خێزانەکەدا.

٥. دابینکردنی سێ ژەم خۆراکی سەرەکی بۆ گەورەکان لەڕۆژێکدا و (٣ تا ٤) ژەمی سەرەکیی بۆ منداڵان، وئەگەر ئامادەکردنی ژەمەکان نەگونجاو بوو، دەشێت خۆراکی ئامادەکراو بەکاربێت.

لەکاتی هەڵسەنگاندنی جۆری خۆراکی ژەمەکاندا ناوی کۆمەڵەخۆراکییەکان بە (دانەوێڵە و پاقلە و سەوزە و میوە) ناودەبرێن و هەروەها بە(جۆرەکانی گۆشت و هێلکەو شیر و بەروبومەکانی) دەوترێت

خۆراکی سەرچاوەی ئاژەڵی، لێرەدا چەند جۆر لەژەمەخۆراکییەکان بەهەڵسەنگاندنەوە ڕوون دەکرێتەوە:

دانەوێڵە - ژەمێکی ناتەواو

دانەوێڵە + پاقلە - ژەمەخۆراکێکی هەرزان بەها

دانەوێڵە + سەوزە - ژەمێکی گونجاوە بۆ گەورە بەڵام ناتەواوە بۆ منداڵان کەلە قۆناغی گەشەکردندان.

دانەوێڵە + پاقلە + سەوزە و میوە - ژەمەخۆراکێکی باش و هەرزان بەها

دانەوێڵە + خۆراکی سەرچاوەی ئاژەڵی - ژەمەخۆراکێکی گران بەها

دانەوێڵە + پاقلە + خۆراکی سەرچاوەی ئاژەڵی - ژەمەخۆراکێکی زۆر باش

دانەوێڵە + سەوزە و میوە + خۆراکی سەرچاوەی ئاژەڵی - ژەمەخۆراکێکی زۆر باش

دانەوێڵە + پاقلە + سەوزە میوە+ خۆراکی سەرچاوەی ئاژەڵی - ژەمەخۆراکێکی هەرە زۆرباش و نرخی خۆراکی زۆر بەرزە، بەڵام گران بەهایە.

دەتوانرێت ژەمەپێشنیازکراوەکان کەلەسەرەوە هاتووە بەگوێرەی باری ئابووریو دارایی خێزانەکە ئامادەبکرێت،یان بەگوێرەی بوون و دەستکەوتنی جۆرەکانی خۆراکی کۆمەڵەکانەوە یان بەپێی حەزی ئەندامانی خێزانەکە یان بەپێی باوی خۆراکە میللییەکان بێت، کەهەر کۆمەڵێك چەندەها جۆرخۆراکی میللی خۆی هەیە.

وا لێرەدا بۆ زانیاری زیاتر باس لەجۆرەکانی خۆراکی کۆمەڵەکان دەکەین:

دانەوێڵەکان

بریتییە لەجۆرەکانی نان و سەمون و کەلانەو ناوساجی و ساوەر و قەرەخەرمان و گەنمە کوتاوو برێش و مەعکەرۆنیا و هەرشتە و سپاکیتی و

برنج و گەنمەشامی‌و گەنم و جۆو نارد و جۆرەکانی پسکیت و کێك و کەعەك و هەموو بەرهەمە هەویرییەکان و نیشاستەو شیرینییەکان و محەلەبی.

پاقلەکان

بریتییە لەپاقلەو نۆك و نیسك و لۆبیا و فاصۆلیا و بەزالیا و ماش و سۆیا و هەروەها لەگـەڵ پاقلـەکاندا هـەندێ ووشـکە ڕووەکـی تریـش نـاو دەبرێـن کـەبڕی پرۆتینیـان باشـە، وەك بـەڕوو گوێـز و بـادەم و فسـتق و بنـدق و فستقی سودانی و چەرەس.

سەوزە و میوەکان

بریتـین لەچـەندەها جـۆری فـراوان لـەخۆراك، وەك کولەکـە و باینجـان و تەماتە و بامیە و خەیار و تـرۆزی و شـوتی و کاڵـەك و کـاهو و تـور و شـێلم وکەلەرم و قەرنابیت و پەتاتە و گێزەر و سڵق و سـپیناخ و کـەلامێو و کنگـر وبیبەر و کەرەوز و تەرخون و نەعنا و شـویت و تـەڕەتیزە و پیـاز و سـیر و هەروەها پرتەقاڵ و سێو و هـەنار و هـەنجیر و زەیتـون و خورمـا و لالـەنگی ولیمۆ ونارنج و هـەرمێ و بـەهێ و قـۆخ و هـەڵوژە و قەیسـی و یـەنگی‌دنیا و ترێ و مۆز و کێوی وبەلالوك وتوو.

خۆراکی سەرچاوەی ئاژەڵی

بریتییە لەگۆشتی مەڕو بزن و گا و مانگا و گامێش و ووشتر و کەروێشك ومریشك و قەل و قاز و مراوی و کۆتر و ماسی و جۆرەکانی هێلکە و شیر وپەنیر و ماست و کەرە و قەیماغ و دۆو سیرێژ و لۆرك و فرۆ و کەشك و کرێم وئایسکرێم و شیری ووشك و هەروەها جگەر و دڵ و گورچیلە و سەروپێ و زمان. بۆدانانی ژەمەکانی خۆراکی منداڵانی تەمەن (٦ تا ١٢) ساڵ و یان لە ج تەمەنێکی تردا بێت، پێویستە لەخشتەی پێداویستییەکانی بڕی ووزەی پێویست و پێکهاتەخۆراکییەکانی تری بزانرێت و هەروەها هەموو خۆراکێك نرخی خۆراکی و ووزەی تایبەتی خۆی هەیە و دەتوانرێت بزانرێت کەچۆن پێداویستییەکانی لێ دابین دەکرێت لەوخۆراکانەی کەلەبەردەستان یان کەدەست دەکەون.

لێرەدا وەك نمونەیەك، لەم خشتەیەدا خۆراکێکی پێشنیازکراو بۆمنداڵانی تەمەن (٦ تا ١٢) ساڵ ڕوون دەکەینەوە.

ئەم خشتەیە بڕی خۆراکی پێشنیازکراوە، دەشێت بەپێی چەند گۆڕانکارییەك کەپێشتر باسی لێکرا بگۆڕدرێت، بەڵام دەبێت خۆراکێك دانرێت لەباتی خۆراکەکە جێگرەوەی ئەو بێت، واتە لەووزەو نرخی خۆراکیدا نزیك بێت لەخۆراکە گۆڕاوەکە یان لەهەمان کۆمەڵەی خۆراکی بن.

بەشی یانزەهەم

چەند ڕێنماییەك دەربارەی خۆراك و منداڵی تەمەن قوتابخانەی سەرەتایی

ئەکرەم قەرەداخی

بەشی یانزەهەم

چەند ڕێنماییەك دەربارەی خۆراك و مندالی تەمەن قوتابخانەی سەرەتایی

ئا/م. ئەکرەم قەرەداغی

نانی بەیانی

خراپترین کار ئەوەیە کەمندالْ نانی بەیانی نەخوات، بەداخەوە هەندێك مندالْ لەئەنجامی پەلەپەلی و فریاکەوتنی ڕۆیشتن بۆ قوتابخانە، نانی بەیانی ناخۆن. یا زۆر مندالْ هەرپێیان ناخورێت، ئەو مندالآنەی بەشەو درەنگ دەنون، بەیانیان زوو لەخەو هەڵناسن، لەبەرئەوە دەکەونە پەلەپەل و نانی بەیانی بەجێ دەهێڵن و نایخۆن.

دەبێ باوك و دایك ئەوە بزانن، کەنانی بەیانی بایەخێکی زۆرگەورەی هەیە لەڕاگرتن و گەشەکردن و توانای ڕۆژانەی منداڵەکەدا، بەتایبەتی گوێ گرتن و تێگەیشتنی وانەکانی. جگەلەوەی نەخواردنی نانی بەیانی بەردەوام دەبێتە هۆی کەمی بڕی خۆراکی ڕۆژانەی و کار لەگەشەو گەورەبوونی دەکات. بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەم خووەخراپەدا، پێویستە والەمندالآن بکرێت کەشەو زوو بنون و لەهیچ کاتێکدا نەکەونە دوای نوونیوی شەو و بەیانیان کەسوکار، زووهەستن و نانی تەواویان بۆ ئامادەبکەن و لەکاتی دیاریکراوو زوودا لەخەوهەڵیان بسێنن و دەست ودەموچاویان بشۆن و بەبێ

پەلەپەل نان بخۆن وکاتێکی باشیان بمێنێتەوە بۆ خۆئامادەکردن و خۆگۆڕین وڕۆیشتن بۆ قوتابخانە.

نانی نیوەڕۆ

بەزۆری ئەوکاتانەی کەمنداڵ قوتابخانەکەی نیوەڕوانە، وەك بەیانیان زۆرجار پەلەپەلی پێ دەکەوێت و نان ناخوات، یا هەندێك جار بەهۆی کارو نەپەرژانی دایکەوە، خۆراکی تەولو ئامادەنییە ومنداڵ بڕی تەواوی نانی نیوەڕۆ ناخوات، ئەمەش کارێکی زۆر خراپ دەکاتە سەرتوانا و چالاکی و گوێ گرتن و بەشداری وانەکان و تێگەیشتن و هێزی یاری و جوڵاندنەوەی.

پێویستە دایکان و کەسوکاری منداڵ، زۆر بەبایەخەوە بڕواننە نانی نیوەڕۆ ، چ منداڵەکە لەقوتابخانە بێتەوە، یان بڕوات بۆ قوتابخانە. لەبەرئەوەی کەنەخواردنی ئەو نانە، کاردەکاتە سەرگەشەو دوای دەخات، و توانای کەم دەکاتەوە، پێویستە نانی نیوەڕۆ بەپێی دەرامەتی خێزانەکە بایەخێکی باشی پێ بدرێت، برەخۆراکە پێویستییەکانی لەکاربۆهیدرەیت و پرۆتین و چەوری و ڤیتامینەکان و کانزاکان تێدابێ، پێویستە سەوزە و میوە وشەربەتی میوە بەشێکی باش بن لەو نانە، چونکە لەشی منداڵەکە پردەکەن لەڤیتامین و کانزای پێویست، بازۆرجار بەیانیان لەمنداڵ بپرسرێت کەنیوەڕۆ حەز لەچ خواردنێك دەکات بۆی ئامادەبکرێت؟ ئەمە زۆر یارمەتی کردنەوەی ئارەزووی حەزی منداڵەکە دەدات و زیاتر هانی دەدات کەباوەڕی بەخۆی بێت وزیاتریش ئارەزووی خواردنەکە بکات.

پارەی ڕۆژانەی قوتابی

قوتـابی بڕێك پـارە، بەیانیان یـا نیـوەڕوان لەگـەڵ خوێـدا دەبـات بـۆ قوتابخانە، ئەم بڕە پارەیە پێویستە بۆئەوەی ئارەزوو یا حەزی لەهەرشتێك کرد بیکڕێت و بیخوات. بەڵام لەسەر کارگێڕانی قوتابخانە پێویستە، دوکانی ناو قوتابخانە ئەو خۆراکانە بهێنێت کەسوودیان بۆ قوتابیـەکان هەیـە، وەك هـەندێك جـۆری میـوە، پرتـەقاڵ ،سێو، لالـەنگی، لیمۆ، یاهـەندێك میـوەی ووشك وەك پاقلەی کوڵاو، خورما، مێوژ، کاکڵە گوێز، باسوق.

پێویستە زۆر بایەخ بەخۆراکە شیرینییەکان نەدرێ بەتەنها، چونکـە ئـەو خۆراکانـە تەنـها ووزە دەبەخشـن و سـوودێکی ئـەوتۆ نـادەن بەمنداڵەکـە، جگەلەوە زۆر خواردنیان، حەز و ئارەزوی خواردنیـان کـاتێك دەڕۆنـەوە بۆ ماڵەوە، کەم دەکەنەوە.

هەروەها پێویستە لەسەر کارگێڕانی ئەوقوتابخانانە ڕێگا نەدەن شتفرۆش لەبەردەم قوتابخانەکەدا بوەستن، چونکە زۆربەی جار مەرجە دروستییەکان لەخۆراکـەکانیاندا نییـە، زۆربـەی سـەربەتاڵ و پـڕ لـەمێش و مەگـەزە ولـەم بارەیەشـەوە ئامۆژگـاری قوتــابی بکرێــت کــەخۆیان لــەوجۆرە خۆراکانــە دووربخەنەوە لەبەرئـەوەی زیـان بەتەندروسـتیان دەگەیـەنێت و نەخۆشـیان دەخات، پێویستە لەسەر لیژنـەی پاکوخـاوێنی قوتابخانـە زوو زوو سـەر لـە خواردنی دوکانی قوتابخانە بدەن و ئاگاداری پاکوخاوێنی ڕاگرتنیان بدەن.

نوستن

یەکێك لەپێویستییە زۆرەکانی ڕاگرتنی تەندروستی منداڵ لەو تەمەنەدا نوستنی تەواوە، پێویستە ئەو ڕۆژانەی منداڵ بەیانیانە، ڕۆژی بەلای کەمەوە نیوەڕوان (١ تا ٢) سەعات بنوێت وشەویش لەپاش سەعات (٩) و بچێتەناو جێگاوە و ووردەووردە خەوی لێ بکەوێت و بنوێت.

بەڵام هەندێك منداڵ، شەو زوو خەویان نایەت و تائرەنگ بەدیار کەسوکار و تەلەفزیۆن و ڕادیۆوە دەمێننەوە، یا خەریکی کاروبارەکانی قوتابخانە دەبن، بەتایبەتی قوتابی ئەو قوتابخانانەی فەرمانێکی زۆر دەدەن بەسەر شانیاندا. بێگومان ئەمەش کارێکی زۆر خراپ دەکاتە سەر تەندروستییان و زۆرجار بەیانیان خەو بەریان نادات و چالاکیان زۆر کەم دەبێتەوە، توانای ڕۆژانەیان دادەبەزێت و خەواڵوو، پڕ لەباوێشك و بێ تاقەتن، سەرەڕای ئەوەش زۆر منداڵ ڕۆژانە لەچالاکییەکی بێئەندازەدان و شوێن بەخۆیان ناگرن و لەو تەمەنەدا بەردەوام خەریکی یاریکردن وڕاکردن وجووڵەن، ئەمانە ئەگەر بەشێوەیەکی دروستی و ڕێکوپێك بێ، کارێکی باشن. بەڵام لەبەرئەوەی کەم دەنون وپشوی تەواو نادەن و زۆرجاریش وەك باسکرا بڕی خۆراکی بەیانیان و نیوەڕوان و تەنانەت ئێوارەشیان تەواونییە، لەبەرئەوە زۆرجار تووشی ماندویی و شەکەتی و کەنەفتی دەبن و لاواز و بێ هێز دەبن، بۆیە لەسەر کەس وکار پێویستە کەبەشێوەیەکی ڕێکوپێك چاودێریان بکەن و جگە لەئاگاداربوونی خۆراك و ژەمەکان و جۆرەکانیان، ئاگاداری کاتی نوستن و هەڵسان و یاریکردن و جوڵەیان بن، بۆئەوەش

فشارێکی زۆر توندیـان بخەنەسـەر و وەڕسیان بکـەن، بـەڵکو بـەئامۆژگاری ناڕاستەوخۆ و بەقسەی ڕێك وپێك و هەندێك جاریش بەسووکە سزادانێك.

وەرزش

منداڵ لەم تەمەنەدا زۆر پێویستی بەوەرزشی تەواو هەیە، پێویستە کاتی دیاریکراوی بـەیانیان یـا عەسـرانی بـۆ دابـنرێ کەوەرزشـی تێـدا بکـات، پێویستە وەرزشی منداڵ مەشقەسویدییەکان بێ ولـەژێر چاودێرییـەکی ڕێك وپێکدا لەسەر ئەم مەشقانە ڕابهێنرێت و لای بکرێت بەخوویـەکی ڕۆژانـەی، وەك ددان شتن و چوونە ئاودەست. هەروەها پێویستە لەسـەر بەڕێوەبـەران و کـارگێڕانی قوتابخانـــەکان، کەچاودێرییـــەکی ڕێکوپێکـــی وانـــەی وەرزش بکـەن و نـابێت بـەهیچ شـێوەیەك وانـەی وەرزش فـەرامۆش بکرێ، چونکـە وەرزش جگەلـەوەی ئـەو ڕۆتینـە ناخۆشـەی ڕۆژانـەی پڕ لەوانـــەو بابـەتی قـورس و گـران لەبـەرچاوی منداڵەکـــە دەڕەوێنێتـــەوە، ئـارەزوو و حـــەزی قوتابخانەشی لەلا زیاددەکات، پێویستە وانەکانی وەرزش لەسەر پرۆگرامـــی تەمەن و حـــەزو ئارەزووەکـانی منـداڵ داڕێژراوبێـت و هـەرگیز هەڕەمـەکی و کاری لاوەکی و ێ سەرو بەر نەبێت، پێویستە مامۆسـتای وەرزش تەنـها بـۆ پڕکردنـەوەی بەشـە وانـەکانی دانـەنرابێ، بـەڵکو حـەزو ئـــارەزوی لـــەکاری وەرزش بێـت و خـۆی وەرزشـەوان بێـت. تیـپ و کۆمـەڵ و دەسـتەی یـــاری هەمەجۆر لە قوتابییەکان دروست بکات و لەچالاکییەکی بەردەوامدا بن.

وەرزش بۆ منداڵ وەك ئاو بۆ درەخـت و سـەوزایی وایـە، چونکـە وەرزش چـالاکی و گەشـە دەخاتـە هـەموو خانـەو شـانە و جەسـتەی منداڵەکـەوە و

هۆرمۆن و ئەنزیمەکانی دەجولێنێت و کارلێکە کیمیاییە یەك لەدوای یەکەکانی تێدا مەیسەر دەکات و گەشە بەماسولکەو توانای دەدات و بەرامبەر بەنەخۆشی و میکرۆب و لاوازی ڕای دەگرێت و دووری دەخاتەوە و جەستەیەکی کارامەو پتەو و بەتوانای بۆ دروست دەکات.

بەتەنها وانەی وشك و بێ سەروبەر و پڕ لەناواخنی بێکەڵك سودی نییەو پێویستە منداڵ ئارەزوو حەزەکانی خۆی لەقوتابخانەو وانەکان و ژیانی ڕۆژانەیدا ببینێتەوە.

پێویستە وەرزشکردن هەمیشە لەهەوای بەرەڵا و شوێنەکراوەکاندا بێت و دوور بێت لەشوێنی داخراوو پەنگ خواردوو، بۆئەوەی منداڵ بڕی ئۆکسجینی تەواو هەڵمژێت و گەشە بەخانەو شانەکانی مێشکی و جەستەی بدات.

دووبارەبوونەوەی خۆراکی ڕۆژانە

پێویستە کەس وکار ئەوە بزانن کەمنداڵ لەو تەمەنەدا زۆر حەزی لەگۆڕانە و حەزناکات ڕۆژانە خۆراکەکانی ماڵەیان دووبارەبێتەوە، ئەمەجگەلەوەی گۆڕانکاری لەجۆرو شێوەی خۆراکەکاندا بایەخی دروستی و گەشەی خانەو جەستەی منداڵەکەیان زیاتر دەبێت بەرامبەر بەپێداگرتن لەسەر چەند خۆراکێکی دووبارەو سێبارە، بۆیە هەمە چەشنەکردن و هەمەجۆرکردنی خۆراك پێویستە بەپێی خشتەیەکی زانستی بێت و ڕەچاوی بڕی پێویستی ماددە سودبەخشە ووزەدەرەکان ودروستکارەکانی خانەو شانەکانی لەش و ڤیتامین و کانزاکان بێت.

مەرجیش نییە خۆراکی گرانبەها سوودی لەخۆراکی هەرزان بەها زیاتر بێت، زۆرجار دەتوانرێت هەمەچەشنەیی لەخۆراکدا بەکاربێت بێ گوێدانە بەهای ئابوری ئەو خۆراکانە.

خشتەی پرۆگرامی رۆژانەی منداڵێکی تەمەن (١٠) ساڵ کەدەوامی بەیانیانی هەیە:

٦,٣٠بەیانی : لەخەوهەستان، چوون بۆئاودەست، ددان پاککردنەوە دەم وچاوشتن، وەرزش کردن.

٧,٠٠ بەیانی : نانخواردن، ئاودەست، دەست ودەم شتن، خۆگۆڕین.

٧,٣٠ بەیانی : چوون بۆ قوتابخانە، زوو چوون بۆ ئەوەی کاتێکی هەبێت کەلەگەڵ ئاوەڵەکانیدا پێش وانەکان بکەوێت.

٨,٠٠ تا ١٢,٠٠ : لەقوتابخانە

١٢,٠٠ تا ١٢,٣٠ : پاش نیوەڕۆ ـ نان خواردن.

١٢,٣٠ تا ١,٠٠ : پشوودان.

١,٠٠ تا ٢,٣٠ : پاڵکەوتن و نووستن.

٢,٣٠ تا ٤,٣٠ ئێوارە : هەوڵدان و کۆشش کردن لەوانەکانیدا.

٤,٣٠ تا ٥,٣٠ ئێوارە : یاریکردن لەگەڵ هاوڕێکانیدا.

٥,٣٠ تا ٨,٠٠ ئێوارە : کارکردن لەماڵەوە،سەیری تەلەفزیۆن و نان خواردن.

٨,٠٠ تا ٩,٠٠ ئێوارە : هەوڵدان و کۆشش کردن لەوانەکاندا.

٩,٠٠ شەو : نوستن.

خشتەی پرۆگرامی ڕۆژانەی منداڵێکی تەمەن (١٠) ساڵ کەدەوامی نیوەڕوانی هەیە:

٦,٣٠ بەیانی : هەستان لەخەو، چوون بۆئاودەست، ددان پاککردنەوە، دەم وچاوشتن، وەرزش کردن.

٧,٠٠ بەیانی : نان خواردن، ئاودەست، دەست و دەم شتن.

٧,٠٠ تا ٨,٠٠ بەیانی : یارمەتیدانی ماڵەوە.

٨,٠٠ تا ١٠,٠٠ بەیانی : کۆشش لەوانەکاندا.

١٠,٠٠ تا ١١,٠٠ بەیانی : کاری ئازاد.

١١,٠٠ تا ١١,٣٠ : نان خواردن، دەم شتن، خۆگۆڕین.

١١,٣٠ : چوون بۆ قوتابخانە.

١٢,٠٠ تا ٤,٠٠ : لەقوتابخانە.

٤,٠٠ تا ٤,٢٠ : گەڕانەوە بۆ ماڵەوە.

٤,٣٠ تا ٦,٣٠ : کاری ئازاد، نانخواردنی ئێوارە،سەیریتەلەفزیۆن.

٦,٣٠ تا ٨,٣٠ : کۆشش لەوانەکاندا.

٨,٣٠ شەو : نوستن.

خشتەی (١١ ـ ١) ئەو برەخۆراکانەی منداڵ بەپێی تەمەنی پێویستە ڕۆژانە بیانخوات

ماددەکان	کوڕو کچ		کوڕ	کچ
	٤ تا ٦	٧ تا ١٠	١١ تا ١٤	١١ تا ١٤
وزە (کیلۆگەرمۆکە)	١٧٠٠	٢٤٠٠	٢٧٠٠	٢٢٠٠
پرۆتین (گرام)	٣٠	٣٤	٤٥	٥٦
ڤیتامین A (mcg)	٥٠٠	٧٠٠	١٠٠٠	٨٠٠
ڤیتامین D (mcg)	١٠	١٠	١٠	١٠
ڤیتامین E (mg)	٦	٧	٨	٨
ڤیتامین C (mg)	٤٥	٤٥	٥٠	٥٠
فۆلاسین (mcg)	٢٠٠	٣٠٠	٤٠٠	٤٠٠
نیاسین (mcg)	١١	١٦	١٥	١٥
رایبۆفلاڤین (mg)	١	١,٤	١,٦	١,٣
ثیامین (mg)	٠,٩	١,٢	١,٤	١,٤
ڤیتامین B6 (mg)	١,٢	١,٦	١,٨	١,٨
ڤیتامین B12 (mcg)	٢,٥	٣	٣	٣
کالیسیۆم (mg)	٨٠٠	٨٠٠	١٢٠٠	١٢٠٠
فۆسفۆر (mg)	٨٠٠	٨٠٠	١٢٠٠	١٢٠٠
یۆد (mcg)	٩٠	١٢٠	١٥٠	١٥٠
ئاسن (mg)	١٠	١٠	١٨	١٨
مەگنیسیۆم (mg)	٢٠٠	٢٥٠	٢٥٠	٣٠٠
زینک (mg)	١٠	١٠	١٥	١٥

لە: Food and Nutrition Board / National Academy of Science National research (Council) وەگیراوە.

بەشی دوانزەهەم

ڕوخساری سروشتی منداڵ و خۆراکی تەواو

ئەکرەم قەرەداخی

بەشی دوانزەهەم
ڕوخساری سروشتی منداڵ و خۆراکی تەواو

م. ئەکرەم قەرەداغی

ئەو منداڵانەی خۆراکییان تەواوە و بەشێوەیەکی دروستی وەریان گرتوە، گەلێك نیشانەو بەڵگەی تەولو بەڕوخسار و شێوەیانەوە دیاردەبێت، کەهەر هەموویان نیشانەی گەشانەوەو چالاکی و زیندەیی دەنوێنن. ئەمانەی خوارەوە هەندێك لەو بەڵگانەن:

١. قژ Hairs: بریسکەدار و گەشاوەو پڕ و بەهێزە و بەئاسانی هەڵناکێشرێت.

٢. ڕەنگی دەم وچاو Face: ڕێك وپێکەو لووس و ڕەنگ ئاڵ و پەمەییە، دروستیی تەواوە و نەئاوساوە.

٣. چاوەکان Eyes: گەش، ڕوون، بریسکەدار، هیچ زیپکەیەك لەگۆشەکانی پێڵوویاندا نییە، ناوەوەی پێڵووەکان سور و گەش و دروستن، هیچ لولەیەکی خوێن یاشانەیەك یابەشێکی ڕەق دەرنەپەڕیوە لەناوچاودا.

٤. لێوەکان Lips: لووسن، نەقڵیشاون، هەویان نەکردووە.

٥. زمان Tongue: سورێکی تۆخ، هەوی نەکردووە، لووس نییە، کەمێك زبرە.

٦. ددانەکان Teeth: کلۆرنین، ئازاریان نییە، بریسکەدارن.

٧. پووك Gums: تەندروستیی باشە، سوورە، خوێنی لێ نایەت، هەوی نەکردووە.

٨. پێست Skin: هیچ نیشانەیەکی سورهەڵگەڕان یاهەوکردن یاپەڵەی تۆخ و کاڵی پێوەنییە.

٩. نینۆك Nails: بەهێز و ڕەنگ مێخەکین.

١٠. کۆئەندامی پەیکەرەماسولکە Muscular Skeletal System: پتەوو باشن، دروستی ماسولکەکان ڕێك وپێکە، هەندێك چەوری لەژێر پێست دایە، بێ ئازار دەجولێت و دێت و دەچێ.

١١. ڕژێنەکان Glands: هەویان نەکردووە، کاری خۆیان بەباشی دەکەن.

١٢. جۆگەی هەرس Gastrointestinal: هیچ تەنێك یانەندامێکی ئاشکرا و هەست پێکراو تێیدا دەرناکەوێت، لەوانەیە هەندێك جار هەست بەلێواری جگەری بکرێت.

١٣. کۆئەندامی ناوەوەو سوڕی خوێن
Internal System & Cardiovascular System: لێدانی دڵ و ئاوازەکەی ئاسایی دەبێت و دەنگەدەنگی تێدانییە، پەستانی خوێن بەڕەچاوکردنی تەمەنەوە ئاسایی دەبێت.

١٤. کۆئەندامی دەمار Nervous System: جێگیرییەکی فسیۆلۆژی هەیە و وەڵامدانەوەکان ئاساین، هیچ هەڵچونێکی دەماری و توڕەبوون و نائارامییەکی زەقیان تێدا نابینرێت.

بەشێوەیەکی گشتیی ئەم منداڵانە:

١. چالاکییان ئاساییەو پڕ لەجوڵە و زیندەیی، دوورن لەرککرتن، گۆشەگیری، مۆنیەوە.

٢. لەکاتی برسێتیدا بەرەو ڕووی خۆراک دێن، ئەوەندەی تێریان بکات، دەخۆن.

٣. ئەو بەشێوەیەکی سروشتی بەرەو نوستن دەچن و بەزوویی خەویان لێ دەکەوێت.

٤. بەیانیان زوو لەخەو هەڵدەستن و ڕوویان گەشە و بەپەرۆشن بۆ چالاکییەکانی ڕۆژانە.

٥. زۆر بەخۆشی و پەرۆشییەوە لەگەڵ هاوڕێکانیاندا یاری دەکەن و چالاکن و دوورن لەسستی و وەڕزبوونەوە.

٦. بەسروشتی پیاسەدەکەن، پێویستیان بەدەرمانی ڕەوانکردن نییە.

٧. هەر کەبۆماوەی چەند ساتێك حەوانەوە، هەموو ماندوویەتی لەشیان دەردەچێت و چالاکی خۆیان زوو وەردەگرنەوە.

٨. زوو هاوڕێ بۆ خۆیان پەیدادەکەن، هاوڕێیەتییان خۆشە، ڕقاوی و ئازاراوی نین.

٩. حەز بەناو برادەر و دۆستەکانیان دەکەن، هەروەها حەز بەماڵیشەوە دەکەن و کەیفیان بەژیان دێت.

١٠. گەشەیان سروشتی و دیارە.

ڕوخساری ناسروشتی منداڵ و خۆراکی ناتەواو

بەپێچەوانەشەوە، ئەو منداڵانەی خۆراکییان تەواو نییە، یابەدخۆراکن، یاچاودێرییەکی باش لەم لایەنەوە ناکرێن، گەلێك بەلگەونیشانەی وایان تێدا دەردەکەوێت کەڕاستەوخۆ ئەوە دەگەیەنن کەدروستی و چالاکیان تەواونییە وبڕی پێویست لەبنەماکانی خۆراکییان وەرنەگرتووە.

ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لەو بەلگانە:

١. قژیان: بریسکەی سروشتی و جوانی خۆی نەماوە و ووشك و بێڕەنگن، باریك و بزڕکاوە، و بەئاسانی هەڵدەکێشرێن.

٢. ڕوویان: ڕەنگی پێستی دەموچاویان نەماوە، لەژێر چاودا ناوچەیەکی ڕەش پەیدادەبێت، پێست زۆرجار توێژ هەڵدەدات، دەم وچاو هەودەکات، ڕژێنەکانی ژێرچەنە گەورەدەبن، توێژی پێست لەدەوری کونە لووتەکان هەڵدەوەرێت.

٣. چاویان: هەندێك لولەی خوێن بەدەوری کۆرنیادا دەردەکەوێت و پێڵووەکانی چاو کاڵن، قنچکی سور هەڵگەڕاوە، و پێڵووەکانیشی ووشکن، کۆرنیا ڕوون نییە و نەرمە.

٤. لێویان: قڵیشاوە و توێك هەڵدەدەن، بەتایبەتی لەلالغاوەیان.

٥. زمانیان: هەوکردووە و سورێکی ئەرخەوانی، لووس، زامدار، خوێنی تێزاوە، هەندێك لەگۆکان گەورەبوون و هەندێکی دیکەیان پوکاونەتەوە.

٦. ددانیان: دەکەون، هەندێکیان بەشێوەیەکی نائاسایی دەردەپەڕن، هەندێك پەڵەی خۆڵەمێشی یان ڕەشیان لەسەر دروست دەبێت، کلۆردەبن.

٧. ڕژێنــەکان: زۆرجــار لەپێشــەوەی ملــدا، دەرەقییــە گــەورە دەبێــت، ڕژێنەکانی ژێرچەنەش گەورەو دەرپەڕیودەبن وپووەمەتەکان دەئاوسێن.

٨. پووکیان: ئیسفەنجی و بەئاسانی خوێنی لێ دێت.

٩. پێست: ووشك هەڵگەڕانی پێست و دەرکەوتنی چیکڵدانەی ووشك هەڵاتوو تێیدا، هــەوکردن و ڕەش داگەڕاندنی، کاڵ بوونــەوە یــان زۆر تــۆخ بوونــی، کەمبوونەوەی چەوری لەژێر پێستدا، سوورهەڵگەڕانی هەندێك ناوچەی.

١٠. نینۆك: شێوەی نینۆکەکان وەك کەوچك دەبن و زوودەشکێن و بەرزی و نزمیان تێدا دەبێت.

١١. ماسوولکەکان شێوەتێکچوونێکیان پێوە دیارەو پێش و تەنیشتەکانی کۆتایی ئێسکەکان هەو دەکــەن، هــەندێك بــەرزونزمی لەســەر پەراسووەکان دەردەکەون وهەندێکیان لار دەبنــەوە، ئــەژنۆکان ئــەوەندە لەیــەکتری نزیــك دەبنــەوە بەریــەك دەکــەون، بەپێچەوانــەوە قاچــەکان زۆر لەیــەکتری دوور دەکەونەوە، هەندێك جار ماسولکە و ئێســکەکان خوێنیــان لێ دێــت، منــداڵ بەباشی ناتوانێت بڕوات بەڕێوە.

١٢. سپڵ و جگەریان گەورەدەبێت.

١٣. لێدانــی دڵیــان خێرایــە (لەســەروو ســەدەوەیە)، دڵ قەبارەکــەی گــەورە بووە، ئاوازی لێدانەکەی ئاسایی نییە، پەستانی خوێــن لەئاســایی بــەرزترە، (ئەمە بەزۆری لەبەدخۆراکییەکاندا دەردەکەوێت).

١٤. مێشــکیان وورووژاوە، زوو هــەڵدەچن، هەســت بەتــەزینی دەســت و پــێ دەکەن، هەستی ناو ماسولکەکان لاواز و بێهێزدەبن.

بەشێوەیەکی گشتیی ئەم منداڵانە:

١. چالاکییان کەمە، خاو، سست و ڕك دەگرن، گۆشەگیرن، وەڕسن.

٢. حەز لەخۆراك ناکەن، ئارەزووی خواردنیان زۆر کەم دەبێتەوە و ناچن بەلایدا.

٣. شەو بەباشی خەویان لێ ناکەوێت، بەڵام زۆربەی کات، کاس، گێژو وڕن.

٤. بەیانیان زۆر درەنگ هەڵدەستن، ڕوویان مۆن و بەخۆشییەوە بەرەو بەیانی نوێ ناچن.

٥. کەم حەز لەناو دۆست و هاوڕێ دەکەن، چالاکی کۆمەڵایەتییان کەمە.

٦. زۆربەی جار گرفتی (قەبزن) پێویستیان بەدەرمانی ڕەوانکردن هەیە.

٧. هەمیشە هەست بەشەکەتی و ئازاری ماسولکە و جومگە و ئێسکەکانیان دەکەن.

٨. گەشەیان ناسروشتییە، لاوازن، باڵایان نادروستی پێوەدیارە.

٩. لەوانەکانیاندا دواکەوتون، زۆر ئارەزووی قوتابخانە و کۆشش ناکەن.

بەندی چوارەم

پاشکۆکان

- خشتەی بڕی بەشە تەرخانکراوی خۆراکی ڕۆژانەی ڕاسپاردە (کانزاکان)
- خشتەی بڕی بەشە تەرخانکراوی خۆراکی ڕۆژانەی ڕاسپاردە (ڤیتامینە)
- خشتەی کانزاکان
- خشتەی ڤیتامینەکان
- خشتەی ئەو خۆراکانەی لەکوردوستاندا دەست دەکەون
- فەرهەنگۆک
- شێوەی (١ ، ٢ ، ٣)
- سەرچاوەکان
- پێشەکی عەرەبی
- ناوەرۆکی عەرەبی

خشتەی (۱) بری بەشەتەرخان کراوی خۆراکی ڕۆژانەی ڕاسپاردە Recommended Daily Allwances — ڕەفیق محەممەد ساڵح

ساڵی ۱۹۸۹ لەلایەن (Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences National Research Council, Revised 1989) دانراوە.

کەسەکان	تەمەن بەساڵ	کێش (کگم)	درێژی (سم)	وزە + کیلۆکالۆری	پرۆتین (گم)	کانزاکان						
						کالسیوم (ملگم)	فۆسفۆر (ملگم)	ئایۆدید (مکگم)	ئاسن (ملگم)	مەگنیسیوم (ملگم)	سیلینیوم (مکگم)	زینک (ملگم)
ساوا	۰۰ تا ۰٫۵	٦	٦٠	کیلۆگرام ۱۱۷*	۱۳	٤٠٠	۳٠٠	٤٠	٦	٤٠	۱٠	٥
	۰٫٥ تا ۱	۹	۷۱	کیلۆگرام ۱۱۸*	۱٤	٦٠٠	٦٠٠	٥٠	۱٠	٦٠	۱٥	٥
منداڵ	۱ – ۳	۱۳	۹٠	۱۳٠٠	۱٦	۸٠٠	۸٠٠	۷٠	۱٠	۸٠	۲٠	۱٠
	٤ – ٦	۲٠	۱۱۲	۱۸٠٠	۲٤	۸٠٠	۸٠٠	۹٠	۱٠	۱۲٠	۲٠	۱٠
	۷ – ۱٠	۲۸	۱۳۲	۲٤٠٠	۲۸	۸٠٠	۸٠٠	۱۲٠	۱٠	۱۷٠	۳٠	۱٠
نێر	۱۱ – ۱٤	٤٥	۱٥۷	۲۸٠٠	٤٥	۱۲٠٠	۱۲٠٠	۱٥٠	۱۲	۲۷٠	٤٠	۱٥
	۱٥ – ۱۸	٦٦	۱۷٦	۳٠٠٠	٥۹	۱۲٠٠	۱۲٠٠	۱٥٠	۱۲	٤٠٠	٥٥	۱٥
	۱۹ – ۲٤	۷۲	۱۷۷	۳٠٠٠	٥۸	۱۲٠٠	۱۲٠٠	۱٥٠	۱٠	۳٥٠	۷٠	۱٥
	۲٥ – ٥٠	۷۹	۱۷٦	۲۷٠٠	٦۳	۸٠٠	۸٠٠	۱٥٠	۱٠	۳٥٠	۷٠	۱٥
	زیاتر لە ٥۱	۷۷	۱۷۳	۲٤٠٠	٦۳	۸٠٠	۸٠٠	۱٥٠	۱٠	۳٥٠	۷٠	۱٥

مێ	١١ – ١٤	٤٦	١٥٧	٢٤٠٠	٤٦	١٢٠٠	١٢٠٠	١٥٠	١٥	٢٨٠	٤٥	١٢
	١٥ – ١٨	٥٥	١٦٣	٣١٠٠	٤٤	١٢٠٠	١٢٠٠	١٥٠	١٥	٣٠٠	٥٠	١٢
	١٩ – ٢٤	٥٨	١٦٤	٣١٠٠	٤٦	١٢٠٠	١٢٠٠	١٥٠	١٥	٢٨٠	٥٥	١٢
	٢٥ – ٥٠	٦٣	١٦٣	٢٠٠٠	٥٠	٨٠٠	٨٠٠	١٥٠	١٥	٢٨٠	٥٥	١٢
	زیاتر لە ٥١	٦٥	١٦٠	١٨٠٠	٥٠	٨٠٠	٨٠٠	١٥٠	١٠	٢٨٠	٥٥	١٢
سکپڕ				+ ٣٠٠	٦٠	١٢٠٠	١٢٠٠	١٧٥	٣٠	٣٢٠	٦٥	١٥
شیردەر	٦ مانگی یەکەم			+ ٥٠٠	٦٥	١٢٠٠	١٢٠٠	٢٠٠	١٥	٣٥٥	٧٥	١٩
	٦ مانگی دووەم			+ ٥٠٠	٦٢	١٢٠٠	١٢٠٠	٢٠٠	١٥	٣٤٠	٧٥	١٦

+ ووزەبەهای لە سەرچاوەی (خۆراکی مرۆڤ ١٩٨١ النوری الطالباني) وەرگیراوە، وە هەموو زانیارییەکان تری خشتەکە لە (Organic & Biological Chemistry 1996 Wiley & INC) بەلام هەموو زانیارییەکان لەلایەن ئەو دەزگازانستییەی سەرەوە دانراوە.

خشتەی (٢) بڕی بەشەتەرخان کراوی خۆراکی ڕۆژانەی ڕاسپاردە Recommended Daily Allwances — م. رفیق محەممەد سالح

سالی ١٩٨٩ لەلایەن (Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences National Research Council, Revised 1989) دانراوە.

کەسەکان	تەمەن بەسال	کێش (کگم)	درێژی (سم)	فیتامینە لە ڕۆندا تواوەکان A++ مکگم	D+++ مکگم	□E ملگم	K مکگم	فیتامینە لە ئاودا تواوەکان C ملگم	Folate مکگم	Niacin □□ ملگم	B2 ملگم	B1 ملگم	B6 ملگم	B12 ملگم
ساوا	٠٠ تا ٠,٥	٦	٦٠	٣٧٥	٧,٥	٣	٥	٣٠	٢٥	٥	٠,٤	٠,٣	٠,٣	٠,٣
	٠,٥ تا ١	٩	٧١	٣٧٥	١٠	٤	١٠	٣٥	٣٥	٦	٠,٥	٠,٤	٠,٦	٠,٥
منال	١ – ٣	١٣	٩٠	٤٠٠	١٠	٦	١٥	٤٠	٥٠	٩	٠,٧	٠,٧	١,٠	٠,٧
	٤ – ٦	٢٠	١١٢	٥٠٠	١٠	٧	٢٠	٤٥	٧٥	١٢	٠,٩	٠,٩	١.١	١,٠
	٧ – ١٠	٢٨	١٣٢	٧٠٠	١٠	٧	٣٠	٤٥	١٠٠	١٣	١,٠	١,٠	١,٤	١,٤
نێر	١١ – ١٤	٤٥	١٥٧	١٠٠٠	١٠	١٠	٤٥	٥٠	١٥٠	١٧	١,٥	١,٣	١,٧	٢,٠
	١٥ – ١٨	٦٦	١٧٦	١٠٠٠	١٠	١٠	٦٥	٦٠	٢٠٠	٢٠	١,٨	١,٥	٢,٠	٢,٠
	١٩ – ٢٤	٧٢	١٧٧	١٠٠٠	١٠	١٠	٧٠	٦٠	٢٠٠	١٩	١,٧	١,٥	٢,٠	٢,٠
	٢٥ – ٥٠	٧٩	١٧٦	١٠٠٠	٥	١٠	٨٠	٦٠	٢٠٠	١٩	١,٧	١,٥	٢,٠	٢,٠
	زیاتر لە ٥١	٧٧	١٧٣	١٠٠٠	٥	١٠	٨٠	٦٠	٢٠٠	١٥	١,٤	١,٢	٢,٠	٢,٠

می	١١ – ١٤	٤٦	١٥٧	٨٠٠	١٠	٨	٤٥	٥٠	١٥٠	١٥	١,٣	١.١	١,٤	٢,٠
	١٥ – ١٨	٥٥	١٦٣	٨٠٠	١٠	٨	٥٥	٦٠	١٨٠	١٥	١,٣	١.١	١,٥	٢,٠
	١٩ – ٢٤	٥٨	١٦٤	٨٠٠	١٠	٨	٦٥	٦٠	١٨٠	١٥	١,٣	١.١	١,٦	٢.٠
	٢٥ – ٥٠	٦٣	١٦٣	٨٠٠	٥	٨	٦٥	٦٠	١٨٠	١٥	١,٣	١,٠	١,٦	٢,٠
	زیاتر لە ٥١	٦٥	١٦٠	٨٠٠	٥	٨	٦٥	٦٠	١٨٠	١٣	١,٢	١.١	١,٦	٢,٠
سك پڕ				٨٠٠	١٠	١٠	٦٥	٧٠	٤٠٠	١٧	١,٦	١,٥	٢.٢	٢.٢
شیرەدەر	٦ مانگی یەكەم			١٣٠٠	١٠	١٢	٦٥	٩٥	٢٨٠	٢٠	١,٩	١,٦	٢,١	٢,٦
	٦ مانگی دووەم			١٢٠٠	١٠	١١	٦٥	٩٠	٢٨٠	٢٠	١,٧	١,٦	٢,١	٢,٦

++ Vit A لە چالاكی ئاویتەوە Retinol و(١) Retinol equivalent = (١مایكرۆگرام) Retinol وە یان (٦مایكرۆگرام) بیتاكارۆتین B– carotene.

+++ Vit D وەك Cholecalciferol كە (١٠مایكرۆگرام) Cholecalcifero = ٤٠٠ IU (International Unit) لە ڤیتامین D.

□ ڤیتامین E وەك Tocopherol equivalent@ كە (١میلیگرام) Tocopherol = (١) Tocopherol equivalent@.

(١)Niacin Equivalent (NE) = (١ میلیگرام) Niacin = (٦٠میلیگرام) تریپتۆفانی خۆراكی Tryptophan.

خشتەی (٣) گرنگی و بایەخی کانزاکان ڕوون دەکاتەوە — د. ئاورنگ محەممەد قادر

کانزا	تایبەتمەندی	کەم خواردنی	زۆر خواردنی	سەرچاوە
١.ئاسن (Fe)	١.دەچێتە پێکهاتەی هیمۆگلۆبین و ڕەنگی ماسولکەکانەوە (مایۆگلۆبینەوە)، ڕۆڵی هەیە لەگواستنەوەی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن. ٢.بەشێوەی ئاسنۆز لە ڕیخۆڵەدا بەیارمەتی شلەی گەدەو ڤیتامین (C) دەمژرێت. ٣.لەجگەرو سپڵ و مۆخی ئێسک و گورچیلەدا هەڵدەگیرێت. ٤.لە (٩٠٪) وەرگیراو فڕێ دەدرێت لەپیسایدا.	کەم خوێنی: خڕۆکەی سووری کەم ڕەنگ و بچوک.	١.ژەهراویبوون بەوەرگرتنی ئاسن وەک دەرمان. ٢.هەندێک نەخۆشی کەمخوێنی کەخوێن بەبەردەوامی دەدرێت بەنەخۆشەکە وەک نەخۆشی تەلەسیمیا	جگەر، گۆشت، زەردێنەی هێلکە، سەوزەی گەڵاداندەوڵە و پاقلەمەنییەکان، گوێزەڵێ.
٢.ئایۆدین (I)	١.پێکهاتەی هۆرمۆنی (ثایرۆکسین T3-T4). ٢.ڕاستەوخۆ لەڕیخۆڵەدا دەمژرێت. ٣.لەمیزدا فڕێ دەدرێ.	ـ گۆیتەری ساکار ـ کەمی ثایرۆکسیدی نیشتەجێن. ـ کرێتنی نیشتەجێن.	نەزانراوە.	١.خوێی یۆد کراوە. ٢.خۆراکی دەریایی. ٣.ئەو خواردنانەی سەرچاوەکەیان شوێنی گۆیتەراوی نییە.
٣.کالسیۆم (Ca)	١.پەیکەری ئێسک و ددان. ٢.گرژبوونی ماسولکەکان. ٣.شلەژانی دەمارەکان. ٤.مەیینی خوێن. ٥.کاری دڵ. ٦.بەرهەمهێنانی شیر. ٧.لەسەرەتای ڕیخۆڵەدا بەیارمەتیڤیتامینC,Dدەمژرێت ٨.(٧٠٪) فڕێ دەدرێ لەپیساییدا و (١٠٪) لە میزدا.	١.کەم کانزایی لەئێسک و ددانەکاندا ٢.ئێسکەنەرمە. ٣.شلەژانی کاری ماسولکەکان. ٤.پوکانەوەی ئێسک لەگەورەدا ٥.کەمبوونەوەی گەشە.	نەزانراوە (لەخواردندا).	شیر و بەرهەمەکانی، گەڵای سەوزە کەسکەکان، هەندێک ماسی پارێزراو لەقوتودا.

توخم	ئەرك	کەمی	زیادی	سەرچاوە
٤.کلۆر (Cl)	١.هاوسەنگی ئاو و ترش وخوێ. ٢.ترشی گەدە پێکدێنێ. ٣.بەراستەوخۆ هەڵدەمژرێ. ٤.(٩٦٪) ی فرێ دەدرێ بەتایبەتی لەمیزدا و هەندێکی لەپیسایی و ئارەقدا. ٥.هاوسەنگی راگرتن و فرێدانی سۆدیۆم.	١.لەرشانەوەی زۆردا. ٢.لەئارەق کردنەوەی زۆردا. ٣.هەندێك باری زگماکی.	نەزانراوە	خوێی چێشت، گۆشت، شیر، هێلکە.
٥.کۆبەڵت (Co)	١.پێکهێنانی ڤیتامین (B12). ٢.بەئاسانی وەردەگیرێ و دەردەدرێتەوە.	نەزانراوە	ئەگەر بەدەرمان بدرێت، هەندێك کێشەی تەندروستیی دروست دەکات.	بەربڵاوە
٦.مس (Cu)	١.پێویستە بۆبەرهەمهێنانی خڕۆکە سورەکانی خوێن. ٢.بەرزترین رێژەی لەجگەر و مێشکدایە. ٣.میتابۆلیزمی تێکدەچێ لەنەخۆشی (ویلسن) دا.	١.هەندێك جۆری کەمخوێنی. ٢.پووکانەوەی ئێسك.	نییە لەخۆراکدا.	جگەر، گۆشت، ماسی، دانەوێڵە، میوەی شکێنراوەکان، پاقلەمەنییەکان.
٧.فلۆرین (F)	لەپێکهاتنی ئێسك و ددانددا.	کلۆربوونی ددان.	پەڵەدروست بوون لەددانددا.	ئاوی خۆراکی دەریایی، خواردنی سەرچاوەی ئاژەڵی (بەپێی دەستکەوتنی لەئاووزەوی)
٨.مەگنیسیۆم (Mg)	١.لەپێکهاتنی ئێسك و ددانددا. ٢.پێویستە لەپرۆسەی میتابۆلیزمدا. ٣.لەریخۆڵەدا دەمژێت بەپێی خواردنی.	تلد بوون نییە.	١.خۆراك دروست نابێت. ٢.رەنگە بەهێنانی دەرمان لەرێگای خوێنەوە.	دانەوێڵە، پاقلەمەنی، شکێنراوەکان، گۆشت، شیر.

٩.مەنگەنیز (Mn)	١.هاندەری ئەنزیمەکانە. ٢.کەم دەمژێت لەریخۆڵەدا. ٣.فرێدانی لەریخۆڵەوەیە کەلەزراوەوە دەردەدرێ.	نەزانراوە	١.بەخۆراک روونادات. ٢.ژەهراوی بوون لەکاتی هەڵمژینی درێژخایەندا.	پاقلەمەنی، شکێنراوەکان، دانەوێلە (هەموویی)، کەلای سەوزەی گەسک.
١٠ سیلینیۆم (Se)	بۆ هەتاسەدانی شانەکان.	١.نەزانراوە لەمرۆڤدا. ٢.نەخۆشی ماسولکە لەئاژەلدا	ژەهراوییــــــوون دەبیـــــنرێ لەئاژەلدا.	سەوزە و گۆشت.
١١.فوسفۆر (Ph)	١.پێکهاتەی ددان و ئێسک. ٢.هاوسەنگی ترش و تفتی. ٣.ناوکی هەموو خانەکانی لەش. ٤.دروستکردن و گواستنەوەی ووزە. ٥.میتابۆلیزمی کاربۆهیدرەیت و پرۆتین و چەوری. ٦.(٧٠٪) لەریخۆڵەوە هەڵدەمژرێ. ٧.فرێ دەدرێ لەمیز وپیساییی.	١.ئێســکە نەرمـــە لـــەکاتی گەشـەی خێرادا و نوێبـوونی ئێسک بچوکدا. ٢.بێهێزی ماسولکە.	شلەژانی ماسولکە	شــیر و بەرهەمــــەکانی، زەردێنــــەی هێلکـــــە، گۆشـــتەکان، پاقلەمـــەنی، شــکێنراوەکان، دانەوێلــە هەمووی.
١٢. پۆتاسیۆم (K)	١.گرژبوونی ماسولکە. ٢.گەیاندن لەدەمارەدا. ٣.پەستانی ناو خانە. ٤.لیدانی دڵ. ٥.مژینی لەریخۆڵەوەیە. ٦.(٨٠٪) لەریگەی میزەوە دەردەدرێت و هەندێکی لەئارەق و پیساییدا. ٧.هەندێکی دەمینێتەوە لەکاتی گەشەکردندا.	١.لەبەرێژبووندا یان نەخواردن بۆ ماوەیەک. ٢.لەسکچوونندا. ٣.بێـــــهێزی، کـــــەمخواردن روودەدات، دڵ تێک هەڵدێن. ٤.سک با دەکات. ٥.گێـــژی و وڕی، شـــلەژانی دەروونی. ٦.دڵ زۆر لێ دەدات.	١.تێکچوونی لیدانی دڵ. ٢.هـــەندێک ناتـــەواوی لــــە گورچیلەدا.	هەموو خواردنێک.

١٣.سۆدیۆم (Na)	١.هاوسەنگی پەستانی ئەزموزی. ٢.هاوسەنگی ترشی و تفتی. ٣.هاوسەنگی ئاو. ٤.شەپۆلی ماسولکەو دەمار. ٥.لە پیخۆڵەدا دەمژرێت. ٦.(٩٨٪) لەمیزدا دەردەدرێ.	١.دڵ تێکهەڵدان. ٢.سکچوون. ٣.ئازاری ماسولکە. ٤.ووشکبوونەوە.	ئاوسان، ئەگەر بەرێک وپێکی دەرنەدرا یان زۆر پێدانی گیراوە بەخوێن.	خوێی چێشت، گۆشتەکان، شیر، هێلکە، دروست کراوەکانی صۆدا وەک بیکنگ پاودر.
١٤.گۆگرد (S)	١.پێکهاتەی پرۆتینی خانەکان. ٢.میتابۆلیزمی شانەدەمارییەکان. ٣.دەردەکرێ لەمیزو زراودا.	گەشەنەکردن کاتی کەمخواردنی پرۆتینەوە رەنگە بەشێکی بگەڕێتەوە بۆ کەمی گۆگرد.	بێزیانە، دەردەدرێ لەمیزدا.	خواردنە پرۆتینییەکان، نزیکەی (١٪) تیدایە.
١٥.زینک (Zn)	١.لەچەند ئەنزیمێکدا هەیە. ٢.یارمەتیدەرە لەکاری خرۆکەسورەکاندا. ٣.زۆرترە لەگەنج وەمندالدا. ٤.لەمیزدا دەردەدرێ.	١.کورتە بالایی. ٢.کەمخوێنی ئاسن. ٣.گەشەنەکردنی کۆئەندامی زاوزێ. ٤.گەشەنەکردنی قژ و نینۆک. ٥.درەنگ چاکبوونەوەی برین	تێکچوونی گەدە وریخۆڵە.	گۆشت، دانەوێڵە شکێنراوەکان، پەنیر.

کانزاکان: ئەو بەشەیە لەپێکهاتەی خۆراك کەڕادەیەکی کەم لەلەشدا پێکدێنن، هەریەکەیان بەڕادەی تایبەتی خۆی بە (ملگم یا مایکرۆگرام) دەپێورێت. هاوسەنگییان یاخود زۆر پێداتیان گرنگە لەمیتابۆلیزمی لەشدا. ئەو ڕادەیە لەکۆرپەلەدا کاتی لەدایکبوون تەنها (٢٪) پێکدەهێنێت، بەلآم بەدرێژایی تەمەنی بەشێوەیەکی پەهایی لەزیادبووندایە. ڕێژەی لەگەورەدا دەگاتە ڕادەی (٤,٢٥٪) بەکێشی لەش، (٨٢٪) ئەم ڕادەیەش لەئێسك و (١٠٪) لەماسولکەکاندایە. کانزا سەرەکییەکان ئەمانەن: کالیسیۆم، مەگنیسیۆم، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم، فۆسفۆر، گۆگرد، کلۆر، ئاسن، ئایۆدین، کۆبەلت، لەوانەش کەمتر ڕادەی فلۆرید و مس و توتیا (زینك) و کرۆمیۆم و مەنگەنیز و هەندێك کانزای دیکەیە کەتائێستا بەتەواوی ڕۆلیان نەزانرلوە.

خشتەی (٤) ڤیتامینەکان

ڤیتامین	تایبەتمەندییەکەی	کەمی	زۆری	سەرچاوەکانی
١.ڤیتامین (A) (ریتنۆل)	١.لەچەوریدا دەتوێنەوە. ٢.بەرگەی گەرمی دەگرێت. ٣.لەجگەردا کۆدەبێتەوە. ٤.بۆ دروستکردنی رەنگەکانی تۆری بینین لە چاودا پێویستە (لەرووناکی کەمدا). ٥.پتەوکردنی ئێسک و ددان. ٦.دروست بوون و پێگەیشتنی پووکەشەشانەی پێست و ناوپۆشی چاو، جۆگەی هەرس و هەناسەدان و میز و زاوزێ.	١.شەو کوێری، ترس لەرووناکی، وشکبوونەوەی چاو کەلەوانەیە ببێتەهۆی کوێری. ٢.چەوتی لەدروست کردنی ئێسک و ددانیدا. ٣.وشکبونەوەی پێست. ٤.دواکەوتنی گەشە.	١.لە خواردنی ئاسایدا زۆر خواردنی رووناداتت. ٢.خواردنی بڕاوەییەکی زۆرزیادەن بەشێوەی حەب و دەرمان، دەبێتەهۆی ژەهراوی بوون و خلوربوونەوەی گەشە و وشکبوونی پێست.	جگەر، رۆنی جگەری ماسی، شیری چەور، ئەو خۆراکانەی چەوری شیریان تێدایە، زەردێنەی هێلکە، مارگرینی بەهێزکراو، سەوزەی زەرد و سەوز، میوەی زەرد.
٢.کۆمەڵەی ڤیتامین (B) B1 B2 B6 B12	١.لە ئاودا دەتوێنەوە. ٢.بەرگەی گەرمی بەکەمی دەگرن. ٣.لەرێگای میزەوە زیادەکەی دەردەدرێت. ٤.هەندێکیان لە ریخۆڵەدا دروست دەکرێن. ٥.بۆ دروستکردنی خڕۆکە سوورەکان پێویستە. ٦.میتابۆلیزم لەشانەدەمارییەکاندا.	١.نەخۆشی بێری بێری، پیلاگرا. ٢.بێهێزیووکەمخواردن. ٣.دواکەوتنی گەشە. ٤.هەندێک جۆری کەمخوێنی. ٥.(B6) لە منداڵی ساوادا دەبێتەهۆی گەشە. ٦.شلەژانی دەروونی یان هەوکردنی دەماری پەلەکان.	بەتەواوی نەزانراوە.	جگەر، گۆشت، دانەوێڵە، شیر، تۆوی گەنم، کۆمەڵەی پاقلەمەنی، گوێزەکان.

٣.ڤیتامین (C)	١.لەناودا دەتوێتەوە.٢.کەم بەرگەی گەرمی دەگرێت.٣.بەئاسانی لەرپخۆڵەدا دەمژرێ. ٤.لەرێگەی میزەوە زیادەکەی دەردەدرێت. ٥.یارمەتیدەری مژینی ئاسنە. ٦.چاکی و مانەوەی نێوانەخانەکانی هەموو شانەکانی لەش.	١.نەخۆشی سکیرڤی: شەلەژان، خوێن بەربوون، ئازاری ئێسقە. ٢.درەنگ چاکبوونەوەی برین.	خراپ نییە.	میوەترشەکان، تەماتە، کەلەرم، سەوزە رەنگ سەوزەکان.
٤.ڤیتامین (D)	١.لەچەوریدا دەتوێتەوە. ٢.بەرگەی گەرمی و ترش وتفتی دەگرێت. ٣.لەگەڵ چەوریدا لەرپخۆڵەدا دەمژرێت. ٤.هەندێکی لەلەشدا دروست دەبێت بەهۆی بەرپێست کەوتنی تیشکی سەرو وەنەوشەیی. ٥.رێکخستنی مژینی کالسیۆم و فۆسفۆر لەرپخۆڵەدا.	١.ئێسکەنەرمە لەمناڵدا. ٢.کزبوونی گەشە. ٣.پووکانەوەی ئێسک لە گەورەدا.	١.ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەشێوەی دەرمان وەرگیرا دەبێتەهۆی: ـ دڵ تێکدان. ـ سکچوون. ـ رەقبوونی شانەکانی لەش.	شیر و مارگرینی ڤیتامین (D) تێکراو، پلی جگەری ماسی، تیشکی خۆر، [illegible]
٥.ڤیتامین (K)	١.لەچەوریدا دەتوێتەوە.٢.بەرگەی گەرمی دەگرێت. ٣.لەلایەن هەندێک بەکتریای ریخۆڵەوە دروست دەکرێت. ٤.لەکرداری مەیینی خوێندا پێویستە.	خوێن بەربوون	زۆر نەزانراوە	گەڵای سەوز، جگە [illegible] بلاوە).
٦.ڤیتامین (E)	١.لەچەوریدا دەتوێتەوە. ٢.بەرگەی گەرمی دەگرێت.	١.شیبوونەوەی خوێن لەساوای نەبەکامدا. ٢.کەمتوانایی دەمارەکان.	نەزانراوە	چەوری تۆوی دانەوێڵە، گەڵای سەوز، گوێزەڵێن، پاقلەمەنییەکان.

ڤیتامینەکان: بەشێکی گرنگ لەخۆراکی مرۆڤ و زیندەوەران پێکدەهێنن، کەمی یا زیادیان لەخۆراکدا کێشەوگرفتی تەندروستی زۆر پەیدادەکەن و لەو بەشەخۆراکیانەن کەمرۆڤ ناتوانێت وازیان لێبهێنێت.

وشەی ڤیتامین بەمانای ئەو پێکهاتووە زیندووانە دێت کەبەڕادەیەکی زۆرکەم پێویستن بۆ بەڕێوەبردنی میتابۆلیزمی ناو خانەکان ویریایەخ و گرنگن بۆمانەوەو گەشەکردنی هەموو زیندەوەرێك. ڤیتامینەکان بەشێوەیەکی گشتی دەکرێن بەدوو جۆری سەرەکییەوە:

یەکەمیان: ئەوانەن کەلەچەوریدا دەتوێنەوە و بریتین لەڤیتامین (A,D,E,K).

دووەمیان: ئەوانەن کەلەئاودا دەتوێنەوە و بریتین لە ڤیتامین (B,C).

کۆمەڵەی یەکەم: واتە ئەوانەی لە چەوریدا دەتوێنەوە:

١. بەگشتیی بەرگەی گەرمی دەگرن، کەواتە لەخواردنی گەرمکراودا دەمێننەوە.

٢. ئەگەر بەڕادەیەکی زۆر وەرگیران، دەتوانن لەلەشدا هەڵبگیرێن و لەکاتی دیکەدا بەکاربهێنرێن.

٣. زۆر خواردنیان بۆماوەیەکی زۆر دەبێتەهۆی ژەهراوییبوونی لەش پێیان، بەتایبەتی لەخواردنی هەندێك دەرمانی گیراوەی ئەم ڤیتامینانەدا، ئەگەر بەبێ چاودێری پزیشك وەرگیران.

کۆمەڵەی دووەم: ئەوانەی لەئاودا دەتوێنەوە:

١. بەگشتیی بەرگەی گەرمی ناگرن و شیدەبنەوە بەلام بەرگەی ناوەندێکی ترش دەگرن.

٢. ئەگەر بەڕادەیەکی زۆر خوران، هەڵناگیرێن لەلەشدا، پێویستە لەخۆراکی ڕۆژانەدا هەبن.

٣. بەگشتیی لەزۆر وەرگرتنیاندا، ژەهراوی بوون ڕوونادات وزیادەو زۆرەکەی لەڕێگای میزەوە فڕێ دەدرێت، یالەڕێگای پیسابییەوە.

کەی پێویستە ڤیتامینەکان بەتایبەتی بەکاربهێنرێن؟

بەگشتیی لەشێکی دروست و خواردنی هاوسەنگ پێویستی بە پێدانی ڤیتامین نییە، بەڵام لەهەندێک کاتدا یەکێك لەم لایەنانـە توشی کـەم و کورتـی دێـن، پێویستە چارەسـەرێکی زانستیانەی پزیشکیان بۆ بکرێت:

١. لەمنداڵی نوێبوودا، کەبەلاوازی یاخود بەناکامی لەدایك بوبێت.

٢. لەتەمەنی شیرەخۆرەدا، پێش دەستکردن بەخواردنی ئاسایی، وەك خۆپاراستن.

٣. لەو تەمەنانەدا کەگەشەیان تێدا زۆرە، تا پێنج ساڵ و لەهەرزەکاریدا بۆ خۆپاراستن.

٤. کاتی نەخۆشییەکان بەگشتی کەخواردن تێیاندا کـەم دەبێتـەوە بەتایبـەتی کـەکرداری ڕووخـــاندن (Catabolism) لەلەشـــدا زۆردەبێـــت، بەتایبـــەتی لـــە منداڵانـــدا، وەك نەخۆشییەکانی سـکچوون و هـەوکردنی کۆئـەندامی هەناسـەو سوورێژەو گـەلێك نەخۆشـی تیکە، بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردن.

٥. ڤیتـامینی تایبـەت لەسـکپڕیدا، وەك ترشـی فۆلیـك، کەیەکێکـە لەگروپـەکانی ڤیتـامین (B)، بۆ خۆپاراستن.

٦. لەتەمەنی پیریدا، هەندێك ڤیتامین و کانزای تایبەت بەکاردێن.

٧. لەهەندێك نەخۆشی درێژخایەندا.

٨. کاتی بەکارهێنانی هەندێك دەرمان بۆ ماوەیەکی درێژ کاردەکاتەسـەر کـەڵك وەرگرتـن لـەخواردنی ئاسـایی.هەریـەکێك لەوخاڵانـە ڤیتـامینی تایبـەت بـەخۆی هەیـە کەپێویسـتە پزیشك دەستنیشانی بکات.

خشتەی (٥): ئەو خۆراکانەی لەکوردوستاندا دەست دەکەون

(بڕی سەرچاوەکانی کاربۆهیدرەیت و پرۆتین و چەوری و ئاو تیایاندا)

م. ئەکرەم قەرەداخی

١٠٠ (گم)	پرۆتین (گم)	چەوری (گم)	کاربۆهیدرەیت (گم)	ئاو (گم)
لالەنگی (١٥٠ گم)	٠,٥	٠٠	١٣,٩	٨٢,٦
گەنمە شامی زەرد	٩,٤	٤,١	٦٩,٤	١٢,٢
پونگەی سەوز	٦,٤	٠,٥	١٢,٠	٧٩,٠
پیازی وشک (١٦٢ گم)	١,٢	٠,١	٩,٤	
پیازی سەوز	٢,٨	٠,٢	٦,٢	٨٧,٨
پەتاتە (١١٢ گم)	٢,٠	٠,٢	٢٠,٩	٧٥,٠
گۆشتی مراوی (١١٦ گم)	٢١	٥	٠٠	٧٣
گۆشتی مراوی (خانووی) (١١٩ گم)	٢٢,٧	٣,١	٠,٥	٧٢,٥
ترشی	٠,٨	٠٠	٦,٤	٩١,٥
هێلکە (١١٢ گم)	١٢,٥٧	١٢,٠٢	٠,٦٧	٧٢,٧
هێلکە (سپێنەکەی)	١٢,٨	٠,٢	٠,٧	٨٥,٦
زەردێنەی هێلکە	١٦,١	٣١,٧	٠,٣	٥٠,٩
یەک هێلکەی مریشک (٥٠ ـ ٥,٥) گم توێکڵ	٥,٦	٥,٢	٠,٢	٣٢,٨
سێو (١٠٨ گم)	٠,٤	٠٠	١٣,٣	٨٣,٩
خورما	١,٩	٠,٦	٧٣,١	١٨,٨
ترێ	١,٤	٠٠	١١,٦	٨٣,٦
هەنجیر (تەڕ)	١,٤	٠٠	١٧,٥	٧٨,٩
هەنجیری وشک	٣,٢	١,٢	٥٨,٨	٣٦,١
گێزەر	١,٢	٠,٢	٩,١	٨٦,٨
شلیک	١,٢	٠٠	٧,٨	٨٥,٤
[illegible] گوێز (تەڕ)	١٢,٨	٤٨,٢	١٠,٧	٣٣,٥

گوێزی وشك	٦,٠	٥٨,٧	١٣,٠٠	٧,٢٥
تەماتە (١١٧ گم)	١	٠٠	٤	٩٣,٤
ئاردی گەنم	١٢	١	٧٥	١٢
ئاردی جۆ	١٠	١	٧٤	١٢
نیسك	٢٦	١,٩	٥٢,٨	١٢,٣
هەنگوین	٠,٣	٠٠	٧٩	٢١
ترێ	٠,٧	٠٠	١٧,٧	٧٩,١
هەنژیر	٠,٨	٠٠	١٦,٨	٨٠,٤٠
فاسۆلیای سەوز	٢,٦	٠,٢	٦,٣	٨٩,١
فاسۆلیای وشك	٢٥,٣	١,٦	٤٨,٧١	٠٠
تووی ئەستەنبوڵ	١,٢	٠,٢	٣,٨	٩٢,٣
تووی گەرکوك	١,٩	٠,١	٨,٤	٨٦,٩
فستق	٢٢,٣	٥٤,٠	١٣,٨	٤,٣
فستق عبید (١٣٢ گم)	٢٧,٥	٤٤,٥	١٥,٧	٧,٥
قەرنابیت (١٦٢ گم)	٢,٥	٠,٢	٤,٦	٩٠,٥
کرێم	٣	٢٠	٣,٥	٧٣
کاکاو	٢٢,٣	٢٦,٥	٣١	٥,٥
جگەر	١٩,٩	٣,٧	٣,٣	٧١,٦
زەردەچەوە (١٤٠ گم)	٢,٥	٠,٢	٥,٩	٨٩,٣
گورچیلە	١٦,٤	٤,٥	٠,٤	٧٥,٦
لالەنگی (١٥٨ گم)	٠,٨	١,٤٣	٨,٥	٨٧,٥
بادەم (١٧٨ گم)	٢١,٤	٥٣,٢	١٣,٢	٦,٣
مێشك	٩	٨,٦	٠٠	٨١
كالەسپی	٠,٩	٠٠	١١,١	٨٥,٢
مەعدەنوس	٣,٧	٠,٧٢	٦,٧	٨٥,١
مەعکەرۆنی	١٢,٩	٠,٧	٧٥,٦	١١,٨
مۆز (١٤٧ گم)	١,٣	٠٠	٢٣,٨	٧٣,٨

گوێزی هندی (تازە)	٥,٦	٣٥,٩	٨,١	٤٦,٦
گوێزی هندی (شیرەکەی)	٠,٥	٠٠	٥,٢	٩٣,٤
شیری (مانگا)	٣,٤	٣,٦	٤,٨	٨٧,٥
شیری (بزن)	٣,٦	٣,٩	٤,٧	٨٧,١
شیری (وشک)	٢٥,٢	٢٦,٨	٣٧	٥,٣
شیری (خەست)	٨	٩,٣	١٠,٩	٧٠
[illegible] (گۆشتەکەی)	٢٢,١	١,٩	٠,٥	٧٥,٢
نانی گەنمی سپی	٨	٠,٥	٥٠	٣٧
نانی جۆ (پۆلی)	٨	١	٤٥	٤٠
قۆخ (١٠٣ گم)	٠,٨	٠٠	١٤,٢	٨٢,٧
خەیار	٠,٦	٠٠	٠,٩	٩٧,٧
[illegible] (گۆشتەکەی)	٢٠	٤,٥	٠٠	٧٤
[illegible] (الدخن)	١٠,٥	٤,٣	٦٨,٢	١١,٨
[illegible] (ماعز)	٢٢,٣	١,٩	٠,٥	٧٤,٣
[illegible]	٢٣,٧	٨,٥	٠,٥	٦٦,٣
[illegible]	٠,٧	٨٣,٧	٠,٨	١٤,٨
[illegible]	١,٦	١,٢	٦٦,٢	٢٥,٤
[illegible]	٣,٢	٣٩,٦	٨,٦	٢٥,٥
سپێناخ	٢,٣	٠,٣	١,٨	٩٢,٣
[illegible]	٠,٦	٠٠	١٤,٢	٨١,٩
کولەکە	١,١	٠٠	٦,٥	٩٠,٣
[illegible]	٠,٨	٠,١	٣,٩	٩٤,٢
[illegible]	٧	٣٧	٥٨	١,٥
[illegible]	١,٣	٠,١	٦,٨	٨٩,٩
[illegible]	٣٩,١	٤٩,٧	٢,٥	٢,٣

فەرهەنگۆك

م. ئەكرەم قەرەداخی

ئینگلیزی	عەرەبی	کوردی
	پیتی -ا-	
Oxidation	التأكسد	ئۆکسیدبوون
Dough, Paste	عجين	ئیشی هەویر
Rickets	كساح	ئێسکەنەرمە
Edema	الأستسقاء	ئاوبەندبوون
Electrolyte	الكترولیت	ئەلکترۆلیت
Bone	العظم	ئێسك
Swelling	انتفاخ، تضخم	ئاوسان، پەنمان
Sweat	عرق	ئارەق
Economy	الاقتصاد	ئابوری
Anemia	نقص الدم	ئەنیمیا (کەمخوێنی)
Nutritional Anemia	نقص الدم الغذائي	ئەنیمیای خۆراکی
Scurvy	الأسقربوط	ئەسکەربووت
Iodine	اليود	ئایۆدین
	پیتی -ب-	
Trachea	الرغامي	بۆری هەوا
Pig	الخنزير	بەراز
Products	الحاصيل	بەرووبوم
Hyper secretion	الافراز العالي	بەرزکارکردن، ئەندازان
Essential Amino Acid	الأحماض الأمينية الأساسية	ترشەئەمینییە بنەڕەتییەکان
Malnutrition	سوء التغذية	بەدخۆراکی
Bond	الأسرة	بەند
	پیتی -پ-	
Chees	جبن	پەنیر
Gum	لثة	پووك
Structure	التركيب	پێکهاتوو
Maturity Adolescence	لنـ [illegible]	پێگەیشتوویی

Old Age	عجوز	پیر
Protien	بروتين	پرۆتین
Legumes	بقوليات	پاقلەمەنی
Skine	الجلد	پێست
Pressur	الضغط	پەستان
Atrophy	الضمور	پووکانەوە
Feces	غائط (براز)	پیسایی
Requirements	الحاجات	پێداویستییەکان
Cell Membrane	غشاء الخلية	پەردەی خانە
Economic Structure	التركيب الاقتصادي	پێکهاتەی ئابووری
Iepoprotien	البروتينات الدهنية	پرۆتینی چەوری ئامێز
Skeleton muscle	العضلات الهيكلية	پەیکەرماسولکە
	پیتی - ت -	
Monossacharides	السكريات الاحادية	تاکە شەکر
Fatty acids	الحامض الدهني	ترشە چەوری
Saturated	مشبع	تێر
Age	عمر	تەمەن
Aminoacids	الحامض الاميني	ترشی ئەمینی
Infection	الاصابة	تووشبوون
Saturation	التشبع	تێربوون
Solution	الذوبان	توانەوە
Nutrient	العناصر الغذائية	توخمە خۆراکی
	پیتی - ج -	
Liver	الكبد	جگەر
Dissacharides	السكريات الثنائية	جووتەشەکر
	پیتی - چ -	
Exopthalmas	جحوظ العينين	چاو دەرپەڕین
National Watch	الرقابة الوطنية	چاودێری نیشتمانی
Capability	الكفاءة (القدرة)	چوستی

Lipids	الدهن	چەوری
Xeropthalmia	جفاف العين	چاو ووشکی
Margarine	الدهن النباتي	چەوری ڕووەکی
Adipose tissue	الانسجة الدهنية	چەوریپەشانە
	پیتی - خ -	
Nutriment, food,	الغذاء	خۆراک
Date	التمر	خورما
Blood	الدم	خوێن
Cold – blooded animals	ذوات الدم البارد	خوێن سارد
Warm - blooded animals	ذوات الدم الحار	خوێن گەرم
	پیتی - د -	
Disease	مرض	دەرد
Chronic	مزمن	درێژخایەن
Health	الصحة	دروستی
Vomit	تقيؤ	دڵ تێکەڵدان (هێڵنجدان)
Brain	الدماغ	دماغ
Nervous system	الجهاز العصبي	دەمارکۆئەندام
Osmotic pressure	الضغط الازموزي	دەلاندنە پەستان
	پیتی - ڕ -	
Grease , oil	الزيت (الدهن)	ڕۆن
Atherosclerosis	تصلب الشرايين	ڕەقبوونی خوێنبەرەکان
Mutton tallo	الدهن الحر	ڕۆنی هیزە
Oil	الزيت	ڕۆنی شل
Proportion	النسبة	ڕێژە
Fiber	الليف	ڕیشاڵ
Corn oil	زيت الذرة	ڕۆنی گەنمەشامی
Olive oil	زيت الزيتون	ڕۆنی زەیتون
Gland	غدة	ڕژێن
Photosynthesis	التركيب الضوئي	ڕۆشنە پێکهاتن

Catabolism	الهدم	پوخاندن
	پیتی - ژ -	
Meal	الوجبة	ژەم
Environment	البيئة	ژینگە
Pituitary gland	الغدة النخامية	ژێرمێشکەرژێن
	پیتی - ز -	
Olive	زيتون	زەیتون
Youlk	المح	زەردێنە
	پیتی - س -	
Spleen	الطحال	سپڵ
Vegetable	الخضراوات	سەوزە
Source	المصدر	سەرچاوە
Angina Pectoric	الذبحة الصدرية	سنگەکوژێ
Circulation	الدورة الدموية	سوڕی خوێن
Baby, nursling	الرضيع	ساوا
Pregnant	الحامل	سکپڕ
Simple	بسيط	سادە
Diarrhea	الاسهال	سکچوون
Cellulose	سليلوز	سیلیلۆز
Albumen, white of egg	بياض البيض	سپێنە
	پیتی - ش -	
Liquid	السوائل	شلەمەنی
Fatigue	كلالي- التعب	شەکەتی
Colza, Summer, rape	شلغم	شێلم
Baby	الرضيع	شیرەخۆرە
	پیتی - ف -	
Polysacharides	السكريات المتعددة	فرەشەکر
Phospholipids	الشحوم المفسفرة	فۆسفۆلیپید
	پیتی - ق -	
Cream	قشطة	قەیماغ

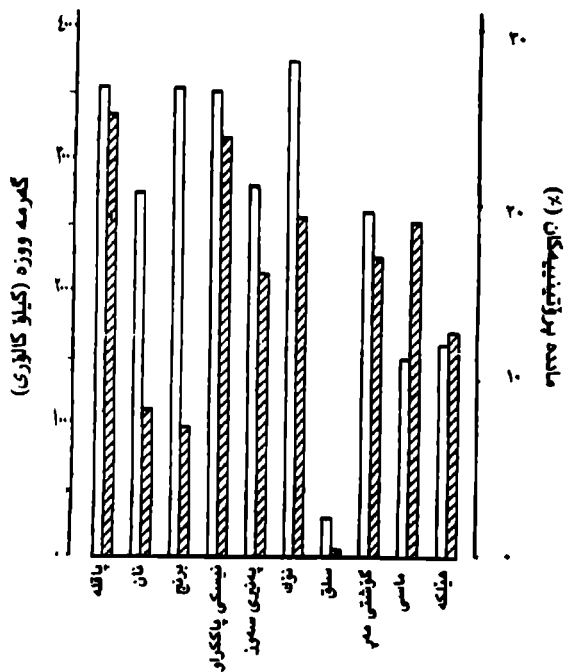
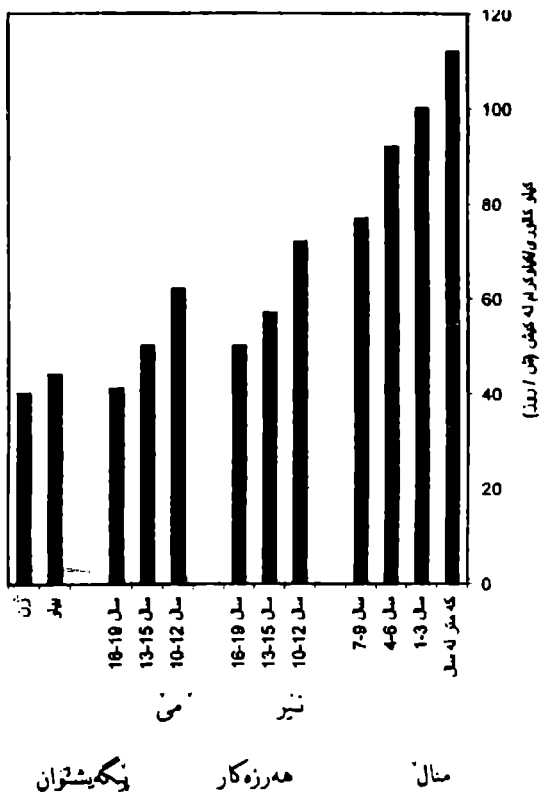
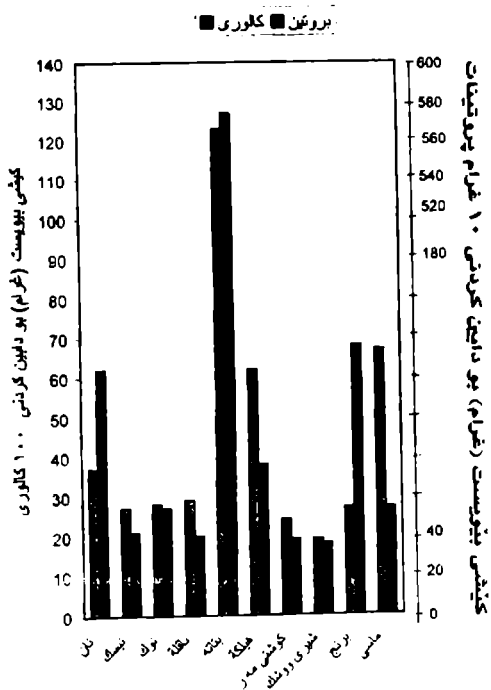
Cauliflower	قرنابيط	قەرنابیت
Obesity	السمنة	قەڵەوی
Phase	مرحلة	قۆناغ
	پیتی - ک -	
Carbohydrate	كاربوهيدرت (الفحميات)	کاربۆهیدرەیت
Embryo	الجنين	کۆرپەلە
Deficiency	نقص	کەمی
Metal	المعدن	کانزا
Calorie	(كالوري) سعرة حرارية	گەرمۆکە
Sociology	علم الاجتماع	کۆمەڵناسی
Social	اجتماعي	کۆمەڵایەتی
Dats, Grasspea	هرطمان - خرطال	کزن
Chesnuts	الكستانة	کەستانە
Cholesterol	كوليسترول	کۆلیسترۆڵ
Butter	الزبدة	کەرە
Nervous system	الجهاز العصبي	کۆئەندامی دەمار
Digestive system	الجهاز الهضمي	کۆئەندامی هەرس
Culture	الثقافة	کەلتور
Kwashiorkor	كواشيركور	کواشیۆرکۆر
Currants, Sultana	كشمش	کشمیش
	پیتی - گ -	
Changing	التغير	گۆڕانکاری
Goiter	الدراق	گۆیتەر
Contraction	التقلص	گرژبوون
	الذرة	گەنمەشامی
Growth	النمو	گەشە
Dwarfism	التقزم	گرکنی
Nuts	بندقة	گوێزملی
Beef meat	لحم البقر	گۆشتی گا
Lamb meat	لحم غنم	گۆشتی بەرخ

Lean meat	لحم الخالص	گوشتی بێ چەوری
Endemic goiter	الدراق المتوطن	گۆیتەری نیشتەنی
پیتی - ل -		
Heart beat	ضربات القلب	لێدانی دل
پیتی - م -		
Muscle	العضلة	ماسولکە
Absortion	الامتصاص	مژین
Curds, yoghurt	اللبن	ماست
Spaghetti	معكرونة و السباغيتي	مەکرۆنە و سپاگیتی
Raisins	زبيب	مێوژ
Fish	السمك	ماسی
Marasmus	مراسمس	مەراسمەس
Thrombus	الخثرة	مەیبو
Urine	البول	میز
Coagulation of blood	تخثر الدم	مەیینی خوین
Fruits	الفاكهة	میوە
Metabolism	الايض	میتابۆلیزم
پیتی - ن -		
Idialy	المثالي	نموونەیی
Deficiency	النقص	ناهەمواری (کەمی)
Hyposecretion	قلة الافراز	نزم کارکردن
Endemic	متوطن	نیشتەجی
Sleep	النوم	نوستن
Non Saturated	غير مشبع	ناتێر
Disease	المرض	نەخۆشی
Non essential	غير اساسي	نابنەرەتییەکان
Sign	علامة	نیشانەکان
Region, area	منطقة	ناوچە
Starch	نشا	نیشاستە
Neonatal	الوليد	نوێبوو

پیتی - ه -		
Adolescence	المراهقة	هەرزەکاری
Equilibrium	التوازن	هاوسەنگی
Tireness	التعب	هیلاکی
Inflamation	التهاب	هەوکردن
Giant millet	الدخن ، جاورس	هەرزن (گاڵ)
Fig	التين	هەنجیر
Honey	العسل	هەنگوین
Egg	البيضة	هێلکە
Haemoglobin	هيموكلوبين	هیمۆگلۆبین
Snail	القوقع	هێلکەشەیتانۆکە
Brachitis	التهاب القصبات	هەوکردنی بۆرییەکانی سی
Hypothalamus	تحت المهاد	هایپۆسەلەمەس
پیتی - و -		
Energy	الطاقة	ووزە
Sport	الرياضة	وەرزش
پیتی - ی -		
Urea	بولة	یوریا

شێوەی (١) بەراووردێك بڕی پرۆتین و ووزە لەهەندێك خۆراکدا پیشان ئەدات

شێوەی (٢) بەراوردی پێداویستەکانی وزەی رۆژانە

شیوەی (۲) بەراووردی بڕی ووزە و پرۆتین لەهەندێك خۆراكدا

سەرچاوەکان

١.وضع الطفل في العالم يونسيف (١٩٩٥).

٢. د.فلاح سعيد جبر (غذاؤنا ومستقبلنا) الاتحاد العربي للصناعات الغذائية.

٣. الإستراتيجيات المتعلقة بالطفل في التسعينيات يونسيف ـ أيلول ١٩٨٩ـ.

٤. سارنياك ريزي، ج ميشيل جيرتي (غذاء وتغذية الأسرة) كتيب الأولويات بإقليم شرق بحر الأبيض المتوسط (١٩٨٢).

٥. العبيدي، حميد مجيد وبشرى عبدالله الحداد (التغذية) وزارة التعليم العالي ــ جامعة المستنصرية (١٩٩٢).

٦. التخصيصات الغذائية للمستشفيات/ وزارة الصحة العراقية ـ معهد بحوث التغذية ١٩٨١.

٧. فرج الله وردي (عمر الإنسان وعلاقته بالغذاء والتغذية).

٨. ليديا .ج.روبرتس "الطريق إلى التغذية الصحيحة" ترجمة د.عبدالله صدقي (القاهرة).

٩. ئەکرەم قەرەداخی (بنەماکانی خۆراکی مرۆڤ) سلێمانی (١٩٩٨).

10.Bingham, Shelia: " Dictionary of Nutrition" Great Britain 1977.
11.Anderson,others: " Nutrition in Helh and Disease" Toronto 1982 (17 Th ed.).
12.Rope, Nancy: Pocket Medical Dictionary 13 Th ed. Great Britain 1978.
13.Guthire,HA: " Introductory Nutrition" 4 Th ed. St. Louis Mosby.
14.Nilson: " Text Book of Pediatrics" 12 Th ed. 1983.
15."Davidsons Principals and Practice of Medicine"John Macleod 16 Th ed. 1981.
17.Guid Lines for Rational Drug Use Von Massow Cothers (Macmillan Publication).1997.
18.Micronutrition Mid Decade Coals UNICEF 1993.

بسم الله الرحمن الرحيم

يسعدنا أن نقدم كتابنا الاول " مبادئ عامة للطلبة: التغذية الصحية " ويعتبر الكتاب مساهمة متواضعة وأولوية في زيادة التوعية الصحية والغذائية في كردستان. ونتأمل أن تزداد المحاولات لأثراء المكتبة الكردية في هذا الاختصاص المهم. وندعو الاهالي والتربويين والجهات المعنية بالأمر بتوصيل المعلومات التي جمعها المؤلفين الى الاطفال بشكل عام والطلبة بشكل خاص حتى يستفيدوا منها وتصبح التغذية الصحية و وقاية صحتهم ورعايتها جزءا من العادة اليومية.

حق الطفل في التوعية الغذائية

اصدر المجلس الاقتصادي والاجتماعي لمنظمة الامم المتحدة لائحة بحقوق الطفل في عام (١٩٨٩) بعنوان "Convention on the Rights of the Child" ذكرت اللائحة حق الطفل في التغذية والصحة وركزت على أهمية توصيل المعلومات عن هذين الموضوعين الى الاطفال. فقد ذكر في البند السادس حق الطفل في الحياة وفي التطور البدني. وذكر البند السابع والعشرين مسؤولية الدول بتحصيل الطفل على التغذية اللازمة التي تضمن نمو الطفل عقليا وبدنيا. كذلك أكدت اللائحة مسؤولية الوالدين تغذية اطفالهم ليضمنوا التطور الطبيعي لهم. وفي حالة عدم قدرة الوالدين على توفير الغذاء المناسب، طلبت اللائحة من الدول مساعدة هؤلاء، كذلك طلبت اللائحة من المجتمع الدولي مساعدة الدول الفقيرة او التي تتعرض للكوارث الطبيعية او السياسية. وقامت

هيئات الامم المتحدة المختلفة بتعريف وتخطيط برامج خاصة تساعد الدول على تكوين برامج غذائية خاصة لشرائح المجتمع المختلفة. وفي الدول الغربية وأمريكا الشمالية تكونت مؤسسات (حكومية وغير حكومية) لمساعدة مواطنيها في الحصول على الغذاء الصحي. واهتمت تلك الجهات بتغذية الطفل (من مرحلة الجنين الى ١٨ سنة) نظراً لحاجة الطفل للغذاء الصحي في بناء أعضاءه بشكل سليم وطبيعي، و نموها بتدريج صحي. وطالبت منظمتي (WHO) و (UNICEF) من الدول الغنية مساعدة الدول الفقيرة حتى تستطيع الاخيرة من تقديم الغذاء الى شعوبها. ومن تجربتي في الولايات المتحدة الأمريكية لاحظت قيام المدارس (الابتدائية والمتوسطة والاعدادية) بتقديم غذاء يومي لطلابها لمدة خمسة أيام في الاسبوع. وفي العادة يعفى الطلاب ذوي الدخول المحدودة من رسوم الغذاء. وتقوم هيئات علمية ومراكز البحوث المتخصصة بدراسة حاجة الطفل الغذائية (حسب عمره) وتوفير تلك الحاجة في الوجبات اليومية. والمثال السابق هو للتأكيد على حق الطفل في الغذاء، وإذا لم يحصل عليه في البيت، يحصل عليه في المدرسة. وهنا لابد من الاشارة الى الفرق بين الطعام Food الذي يشمل جميع انواع المواد الذي يأكلها الانسان، وبين التغذية Nutrition الذي تعني الطعام الصحي (او المفيد) للجسم. وحتى يستطيع الانسان أن يختار طعاما صحيا لابد من معرفة حاجة الجسم الى المواد الضرورية وكيفية إيجادها في المصادر الحيوانية او النباتية او الطبيعية واخيرا كيفية الحصول عليها. هذه المعرفة هي للطالب والتربوي والاهل والسياسي و الاداري .... الخ.

نقص الطعام و التغذية في كردستان

يحتاج الصغير والكبير الى الطعام بشكل عام، وتكون حاجة الصغير اكبر من الكبير وذلك لان الصغير في دور النمو، وإذا كانت الامم المتحدة جعلت من حصول الطفل على الغذاء حقا من حقوقه الاساسية، فقد سبقت الاديان السماوية الامم المتحدة بالأف السنين، وأقرت ذلك الحق. إلا أن الجديد في هذا العصر اصبح واجبا على الدول الغنية مساعدة الدول الفقيرة للوصول الى الحد الادنى من الطعام. وقد قامت الامم المتحدة، وخلافا لكل قراراتها في حماية الطفل في التغذية والصحة، بفرض حصار كامل على الصادرات العراقية بعد احتلال العراق لدولة الكويت عام (١٩٩٠). ونظراً لاعتماد العراق على صادراته البترولية في شراء الجزء الاكبر من الطعام فقد حرم من الشراء نتيجة قرار الحصار. وأصبحت كردستان و شعبها ضحية لقرار الامم المتحدة نظراً لشمولها بالقرار. إلا أن الحصار الدولي هو جزء من الاسباب التي ادت الى تدهور الحالة الغذائية في كردستان، أما الاسباب الاخرى فهي:

- **١٩٨٦- ١٩٨٨ تدمير الريف الكردي و ترحيل سكانهم الى المجمعات وتلغيم الاراضي الزراعية ضمن عمليات الانفال للنظام العراقي.**
- **نيسان - حزيران ١٩٩١ اللجوء المليوني للشعب الكردي وتعرض الاطفال الى الجوع الشديد.**
- **تشرين الاول ١٩٩١ الحصار الاقتصادي العراقي على كردستان.**
- **١٩٩٠ - الى الوقت الحاضر الحصار الدولي على العراق بما فيها كردستان.**

ومن المعروف إن الاطفال والنساء هم أول ضحايا الحروب والكوارث الطبيعية. وقد كانت حصة كردستان من الكوارث اكثر بكثير من حصة العراق ككل. هناك بعض معلومات أساسية عن واقع العراق الغذائي قبل الحرب

كماسجلتها هيئات الامم المتحدة المختلفة، ومقارنة ذلك بالمعلومات مابعد الحرب لمعرفة اسباب نقص الطعام والغذاء وتدهور الحالة الصحية بشكل عام. فبالرغم من وجود أراضي زراعية كبيرة في العراق ووجود انهار كثيرة، فقد اعتمد النظام العراقي على استيراد ثلثي استهلاك العراق من الطعام. واعتمد العراق على تطوير منشآته البترولية وزيادة تصدير البترول بدلا من تطوير الزراعة والوصول الى الاكتفاء الذاتي. كانت كردستان مصدرا كبيرا للحبوب والفاكهة والخضراوات في العقود الماضية، إلا أن تدمير القرى الكردية وترحيل الفلاحين الى مجمعات قريبة من المدن الكبيرة حول عدد كبير من المنتجين الى المستهلكين للطعام، وبذلك زادت حاجة واعتماد العراق على استيراد الطعام من الخارج. ونظراً لان البترول هو السلعة الرئيسية للحصول على ثمن استيراد الطعام، فمنع تصدير البترول وبيعه أدى الى عدم قدرة النظام شراء الطعام ومحاولة الاعتماد على الانتاج المحلي لتغطية الاستهلاك العام. ولولااستخدام النظام للبطاقةالتموينية لتوزيع الطعام،لأصاب العراق بكامله مجاعة تشبه ماتعرض له الصومال وأثيوبيا. إلا أن الطعام ظل قليلا وغاليا ولذلك فقد باع الناس ممتلكاتهم لشراء الغذاء وبدأ عدد كبير من الناس بزراعة حدائق بيوتهم وتربية الدجاج لتغطية جزء من حاجاتهم. وحاول النظام العراقي تجشيع المزارعين على الزراعة ولكن سياسات النظام القديمة واستمرار الحصار الدولي أدى الى فشل تلك المحاولات. وفي مايلي جدول بالانتاج المحلي في كردستان كماذكرتها تقارير (WFP) و (FAO):

جدول (أ) الانتاج المحلي

المحصول الزراعي	١٩٩٥	١٩٩٦	١٩٩٧
حنطة	٧٩٨,٠٠٠	٩٧٠,٠٠٠	٧٠٧,٠٠٠
شعير	٧٩٠,٠٠٠	١,٢١٦,٠٠٠	٦٨٣,٠٠٠
علسيات	–	٤٥,٠٠٠	٤٤,٠٠٠
مواد اخرى	–	١,٠٠٠	–

ملاحظة: الاوزان بالاطنان.

ويظهر الجدول بأن انتاج كردستان في عامي (١٩٩٦ و ١٩٩٧) كان اقل من انتاج عام (١٩٩٥) واقل من الزيادة التي حصلت في الانتاج في وسط وجنوب العراق. ويمكن أن تكون قلة الامطار وقلة مبيدات الحشرات والاقتتال الداخلي اسباب لعدم تطور الزراعة في كردستان بالرغم من كثرة الاراضي الزراعية، وقد ذكرت التقارير العالمية بأن الانتاج الحيواني في العراق قد انخفض بنسبة (٦٠٪) مما كان عليه الوضع قبل الحرب (١٩٩١). وقدرت في عام (١٩٩٧) عدد الابقار والماعز والاغنام في كردستان بـ (٣,٢) مليون. واغلقت ابواب كثير من الدواجن والاحواض الانتاجية للاسماك وغيرها.

القرار الدولي ﴿ ٩٨٦ ﴾ : النفط مقابل الغذاء

كان العراق يستورد ثلاثة ملايين طن من الحبوب قبل الحرب، وكان معدل حصة الفرد العراقي سنويا حوالي (١٩١كيلوغراما) في الثمانينات. انخفض هذا الرقم الى (١٢١كيلوغراما) في النصف الاول من التسعينات. وتعتبر الحبوب مصدرا رئيسيا للطاقة التي يحتاجها الانسان يوميا. وقدكانت حصة الفردقبل الحرب بالوحدات الحرارية حوالي ثلاثة الأف كالبري في اليوم، انخفض الى

حوالي الالف في عام (١٩٩٥). وكان ذلك الرقم بمثابة انذار للهيئات الدولية على سوء الحالة الغذائية وماسينتج من سوء الحالة الصحية في العراق. وقررت الامم المتحدة اصدار قرار (٩٨٦) المعروف ـ النفط مقابل الغذاء ـ لسماح العراق بتصدير البترول بقيمة (٥,٢)بليون دولار أمريكي كل ستةاشهر وشراء المواد الصحية الغذائية من المبلغ المذكور وقد وقعت الحكومة العراقية وثيقة تفاهم مع الامم المتحدة، تتولى فيها الحكومة توزيع هذه المواد على المحافظات الخمسة عشر الخاضعة لسيطرتها وتتولى الامم المتحدة مسؤولية توزيع المواد في المحافظات الكردية التي هي خارج ادارة الحكومة العراقية. وفي مايلي جدول يظهر المبالغ المخصصة للطعام، وجدول التغذية في كردستان.

جدول (ب) الطعام

المرحلة	المبلغ المخصص	المبلغ المصروف	النسبة
الاولى	١٢٢,٥٣٠,٠٠٠	١٢١,٩٢٢,٢٤٠	٩٩,٥
الثانية	١٢٢,٥٠٠,٠٠٠	١٠٩,٧٢١,٢٠١	٨٩,٥٧
الثالثة	١٢٢,٥٠٠,٠٠٠	٩٨,٢٠٧,٧٨٥	٨٠,١٧
الرابعة	١٣٦,٠٠٠,٠٠٠	٧٦,٣٣٦,٩٩٤	٥٦,١٣

جدول (ج) التغذية

المرحلة	المبلغ المخصص	المبلغ المصروف	النسبة
الاولى	٥,٠٠٠,٠٠٠	٤,٠٤٢,٦٠٩	٨٠,٨٥
الثانية	٩,٠٨٢,٠٠٠	٧,٩١٤,٢٨٩	٨٧,١٤
الثالثة	٨,٠٠٠,٠٠٠	٦,٦٣٤,٧٠٨	٨٢,٩٣
الرابعة	١١,٥٠٠,٠٠٠	٤٣٦,٢٢٢	٣,٧٩

ملاحظة:

*المبالغ هي بالدولار الأمريكي.

*صدرت هذه المعلومات من الامم المتحدة في شباط (١٩٩٨).

ونتيجة لتطبيق قرار (٩٨٦) فقد تحسنت الحالة الغذائية للفرد. وزادت حصة الفرد من الحبوب من (١٢١كيلوغرام) الى (١٧٩كيلوغرام) سنويا. وزادت السعرات الحرارية من حوالي الالف كالبري الى الالفين في اليوم للشخص الواحد.وبغض النظر عن التحسن الملحوظ في زيادة الطعام والسعرات الحرارية؛ إلا إنها اقل بثلث مماكان عليه الوضع قبل الحرب. نشرت (WFP,FAO) جدولا في تشرين الاول (١٩٩٧) لتظهر كمية الطعام التي يستلمها المواطن في كردستان ومقارنة ذلك بالكمية التي كان يستلمها في عام (١٩٩٥).

جدول (د) يعطي الارقام بالكيلوغرام الواحد للشخص في اليوم الواحد:

المادة	طحين	رز	بقوليات	دهن نباتي	سكر	شاي	ملح	طعام للرضيع
١٩٩٥	٦,٠	١,٢٥	–	٠,٦٢٥	٠,٥	٠,١٠	–	١,٨
١٩٩٧	٩,٠	٢,٥	١,٠	١,٠	٢,٠	٠,١٥	٠,١٥	٢,٧

ويظهر الجدول إن حصة عائلة متكونة من خمسة افراد تستلم في الشهر الواحد (٤٥كيلوغرام) طحين و(٧,٥كيلوغرام) رز و(٥كيلوغرام) دهن و (١٠كيلوغرام) سكر عدا طعام الرضيع. ولايذكر التقرير عن نوع وجودة المواد الغذائية الموزعة. ولكن يذكر بأن المواد الموزعة تخلو من فيتامينات مهمة كفيتامين (A,B6,C) وتضم نسبة قليلة جداً من الكالسيوم والزينك. كذلك تفتقر القائمة الى مصادر بروتينية مهمة للاطفال. وطورت وزادت المنظمة الدولية من المواد الموزعة حسب تقاريرها في العامين (١٩٩٨ ، ١٩٩٩).

التغذية الصحية

يوصف الشخص بأنه يعكس مايأكل؛ وذلك لان الاكل والشرب يكونان اجسامنا من الجلد الى العظم، ومن العظلات الى الاعصاب. فالطعام والشراب يتحولان الى جزيئات امينية Nutrients تدخل في تركيبة الاعضاء المختلفة من الجسد. وتتغير هذه التركيبة من مرحلة الى مرحلة اخرى في عمر الانسان. ففي مراحل الطفولة والشباب تكبر اعضاء الجسم ولذلك فاستعمال الغذاء يكون للبناء، بينما في مراحل متأخرة بالعمر يفقد الجسم بعض انسجته ويعوضها بالغذاء. ولهذا يحتاج الانسان أن يأكل ويشرب كل يوم. بالاضافة الى البناء و تعويض الانسجة والخلايا التالفة، يحتاج الانسان الى الطاقة. فالطاقة تصرف عندما يحرك الانسان جسده او أي عضو فيه، وعندما يفكر ويكتب، بل حتى وهو نائم يصرف الانسان الطاقة، ونظراً لان اجهزته الداخلية كالدورة الدموية والتنفس يظلان يعملان ولذلك فهما يصرفان الطاقة. إن الجهاز المسؤول عن تحويل الطعام والشراب الى الجزيئات الدقيقة هو الجهاز الهضمي. وتنقل الشرايين والاوردة هذه الجزيئات الى الاجزاء المختلفة بالجسد، أما الجهاز التنفسي فيقوم بتحرير الطاقة عن طريق الخلايا الجسمية.

يتكون الجهاز الهضمي من (الفم، المرئ، المعدة، الامعاء الدقيقة، الامعاء الغليضة، المستقيم، و المخرج). ويساعد الجهاز الهضمي الكبد والكليتين. وكل عضو من هذه الاعضاء يشبه معمل خاص، حيث له وظيفته في التعامل مع الطعام؛ ويستلم كل عضو الطعام بهيئة معينة ويمررها الى العضو الذي يليه اخرى. وملية الهضم عملية مستمرة تبدأ من تناول الطعام بالفم الى

رمي الفضلات من المخرج، وأثناء هذه العملية يمتص الجسم المواد النافعة وغير نافعة. ولهذا هناك أمران مهمان الاشارة لهما؛ وهما:

(أ) إن عملية الهضم مترابطة ومتكاملة، ولذلك فإذا اصاب أي عضو بعطل (نتيجة للمرض) فانه سيؤثر على الجهاز كله.

(ب) نظراً لامتصاص الدم لما هو نافع وغير نافع، فمن الضروري تناول ما هو نافع ومفيد، بحكم إن الغير نافع يؤثر سلبا ليس فقط على الجهاز الهضمي، بل الاجهزة الاخرى في الجسم. ونشير على القارئ أن يراجع كتابنا الاول عن الوقاية والصحة العامة لمعرفة تفاصيل اكثر عن اجهزة الجسم وكيفية المحافظة عليها.

يحتاج الانسان الى مصادر غذائية مختلفة لبناء جسده وأعطاءه المناعة المطلوبة، تقسم هذه المصادر الى خمسة مجموعات:

١. كاربوهيدرات

وهي المصدر الرئيسي للطاقة، ويمكن ايجادها في البطاطا والخبز والرز او الحبوب بشكل عام؛ وبعض انواع الفاكهة.

٢. دهون

مصدر آخر للطاقة ومصدر للبناء وتعويض الانسجة التالفة. ويمكن ايجادها في منتاجات الالبان كالحليب والزبد وفي بعض اللحوم وفي بعض البذور.

٣. بروتين

مصدر اساسي للبناء وتعويض التالف. ويمكن ايجادها في اللحوم، والبيض والسمك والجبن وبعض الحبوب والنباتات.

٤. معادن

مصدر اساسي لبناء العظام والاسنان وبعض الخلايا. ومن أهم هذه المعادن هي كالسيوم، حديد، فوسفور، بوتاسيوم، صوديوم ومغنيسيوم. توجد هذه المعادن في مصادر مختلفة من المواد المذكورة أعلاه.

٥. فيتامينات

هي مواد عضوية وكيمياوية يحتاجها الجسد كعوامل مساعدة مع المجموعات الاخرى للبناء والتعويض وكسب المناعة من الامراض. وتوجد انواع مختلفة تدعى بفيتامين (A,B,C,D,E,K). وكل واحدة منها موجود في عدة انواع من الحضراوات او الفاكهة او اللحوم.

لا يحتاج الانسان الى كميات كبيرة من هذه المجموعات الغذائية؛ فقليل من كل نوع تكفي حاجة الانسان. تذكر المصادر العلمية إن استهلاك الانسان من الطعام سنويا تصل الى (٥٠٠كيلوغرام). وفي اليوم يستهلك الشخص حوالي (٤٥٠غرام) كاربوهيدرات والدهن، (٦٠غرام) بروتين، نصف غرام كالسيوم. ويمكن حساب مايصرفه الجسم من الطاقة الحرارية بالكاليري. فالرجل العامل في اشغال شاقة يحتاج الى (٣,٠٠٠ – ٣,٥٠٠) كاليري باليوم؛ والعامل في المكتب يحتاج الى (٢,٠٠٠ – ٢,٥٠٠) كاليري في اليوم. وتحتاج المرأة الحامل الى اضافة (٨٠٠) كاليري لاستهلاك الجنين. والشخص الذي يأكل اكثر من مايصرفه كطاقة تتحول الزيادة الى شحوم في الجسد. من المفيد أن يذكر بأن الجسم لا يستفيد من الزيادة في نوع واحد من الطعام بل يحتاج الجسم الى تنوع غذائي وإن قلت مقاديره. وقداستخدمت وكالة التوعية الصحية في بريطانيا إشارات المرور الضوئية لتوعية العامة على التقليل من بعض الاطعمة

و الاكثار من بعض الاخر. فاللون الاحمر استخدم للتحذير من اكل الحلويات والمقليات واللحوم؛ والاصفر للتفكير قبل اكل الاجبان واللبائن بشكل عام؛ والاخضر للاكل الخضراوات والفاكهة. فقد ظهرت الاحصائيات في الولايات المتحدة إن الوفاة بسبب زيادة الدهون في الدم او الشرايين والاوردة تعتبر أعلى من أي سبب آخر. وظهرت دراسات كثيرة في العقدين الماضيين لتوعية العامة عن أهمية الغذاء وربط ذلك بصحة الانسان، وتخصيص مراكز بحثية وأقسام معينة في دوائر الصحة للاهتمام بتوعية المواطنين توعية غذائية.

جدول (٥) لما يحتاجه الطفل (٦ – ١٢) سنة في الوجبات الثلاثة باليوم

المادة	الكمية		
	فطور	غداء	عشاء
حليب	كوب واحد	كوب واحد	كوب واحد
عصير الفاكهة او الخضراوات	½ كوب	¾ كوب	¾ كوب
خبز	شريحة واحدة	شريحة واحدة	شريحة واحدة
لحم	-	٢ اونس	١ اونس

*ملاحظة: يمكن ايجاد فوائد كل مادة و كيفية التعويض عنها بمواد اخرى في الفصول القادمة.

تظهر الدراسات الميدانية بأن من لايتناول غذاءً صحيا فهو يعاني من نقص التغذية بغض النظر عن كمية الطعام المستهلك. ويرتبط الانسان بطعامه وغذائه بعادات الشائعة في مجتمعه. فهو ياكل المواد الغذائية ويطبخها بشكل يتناسب مع عادة المجتمع وليس بالضرورة بما يتناسب صحته. والشعب الكردي يشبه الشعوب الاخرى بذلك. والمعروف إن طعام الشرق الاوسط غني بالكاربوهيدرات والبروتين والدهون؛ وطعام الافريقي غني بالكاربوهيدرات

ولكنه فقير بالـبروتين والدهـون؛ وطعـام أمريكـا الشـمالية وأوربـا غـني بكـل المجموعات عدا الفيتامينات؛ وطعام انصيني او الياباني غني بالكـاربوهيدرات والبروتين ولكنه قليل بالدهون. وهذه الصفة الاخيرة جعلـت الطعـام الصيـني منتشرا في أوربا وأمريكا الشمالية. و قـدأدت الازمـة الغذائيـة في كردسـتان الى التركيز على الكاربوهيدرات والدهون اكثر من البروتين والمعادن والفيتامينـات بالرغم من توفر هذه المواد في أطعمة رخيصة الثمن في العادة. ولكن نظـراً لان الشعب متعود أن يحصل على البروتين من اللحم، فقلة من يقبل بتغير طعامـه واعتماده على الباقلاء كمصدر للبروتين (كما يفعل المصريين والسـودانيين). وقد عاني الاطفال من سوء التغذية نتيجة لهذه الظـروف الصعبـة وعـدم قـدرة الاهالي في إيجاد البديل الصحي لذلك.

هدف الكتاب

تعتـبر التوعيـة الغذائيـة جـزءا مـهما مـــن التوعيــة الصحيــة. وفي البلـدان المتقدمة هناك مؤسسات متخصصة تساعد المواطنين علـى التوعيـة الغذائيـة وهناك جهات حكومية تجهز الاطفال بالغذاء الصحي. وتغذيـة الاطفـال تغذيـة صحية، هي مسؤولية عامة تشـارك فيـها الاسـرة والمدرسـة والدولـة والمجتمـع الدولي. وأول خطوة في تغذية الطفل، هو توعيته وتوعية أهله والمربـين بمـاهو صالح وجيد وضروري لبناء جسده وعقله بشكل طبيعي. فهدف هـذا الكتـاب هو مساهمة متواضعة في حملة التوعية الغذائيـة. آملـين أن تكـون مـادة اولـية يعتمد عليها الاهالي والتربويين والمسؤولين وتطويرها لصالح جيل المستقبل.

محتويات الكتاب

يحتوي الكتاب على مقدمة وثلاثة ابواب، وكل باب يحتوي على عدة فصول، وفي كل فصل يتناول موضوعا من مواضيع الكتاب. والابواب الثلاثة هي: المبادئ العامة في التغذية، والمواد الاساسية في التغذية، والوجبة المثالية.

الباب الاول ـ المبادئ العامة في التغذية

الفصل الاول: يتحدث كاتبه عن علاقة الانسان بالتغذية وأهميتها للانسان وخاصة في العمليات الحيوية التي تجري في الجسم وفي بناء الانسجة والاعضاء.

الفصل الثاني: يتحدث كاتبه عن حاجة الانسان للطاقة، وأنواع الطاقة الموجودة في الغذاء، كمية السعرات الحرارية في كل نوع غذائي.

الفصل الثالث: يتحدث الكاتب عن الامراض الناجمة عن سوء التغذية وخاصة امراض نقص البروتين والطاقة (PEM)، كـ(كواشيركور)، مراسمس وتصلب الشرايين، والتقزم والسمنة والكساح.

الفصل الرابع: تتحدث الكاتبة عن امراض نقص الدم محللة اسبابها ونتائجها، وهي الامراض الخاصة بنقص الحديد وفيتامين (B_{12}).

الفصل الخامس: تتحدث الكاتبة عن نقص اليود في المواد الغذائية عامة وفي كردستان خاصة، ومرض الدراق المتوطن في المناطق البعيدة عن البحر، تتناول في نهاية البحث حملة من الاقتراحات البناءة في معالجة هذه المشكلة.

الباب الثاني ـ المواد الاساسية في التغذية

الفصل السادس: يتحدث الكاتب عن اهمية الكاربوهيدرات وأنواعها والمصادر الاساسية لها ودورها في تحرير الطاقة.

الفصل السابع: يتنـاول الكـاتب دور الحوامـض الامينيـة في بنـاء الـبروتين، ثـم يشرح بشيء من الاسهاب دور البروتين في بناء الخلايا والانسجة الجسمية.

الفصل الثـامن: يتحدث كاتبه عن الدهون وأنواعها، ومصادرها الرئيسـية، والكميات المسموحة بالتناول وكذلك يتحدث عن طلبة المدارس وتنـاول الدهون والامراض الناجمة عن قلتها أو تناولها بكثرة.

الفصل التاسع: يتحدث كاتبه عن الماء و اهميته في حياتنا، مبينا دور المـاء في العمليات الحيوية التي تجري في الجسم.

الباب الثالث ـ الوجبة المثالية

الفصل العاشـر. يتحـدث الكـاتب عـن الوجبـة المثاليـة بالنسبة لطفـل في عمـر المدرسة مبينا بذلك وبأدلة على أهمية رعاية العائلة للطفل في هذه المرحلة.

الفصل الحادي عشر: يقدم كاتبه بعض الارشادات العامـة حـول غـذاء الطفـل في مرحلـة المدرسـة الابتدائيـة ودور العائلـة في التوعيـة الغذائيـة والمحافظـة علـى صـحة الطفل.

الفصل الثاني عشر: يتحدث كاتبه عن المظاهر الجسمية لطفـل ذو غـذاء سـليم مقارنا ذلك بطفل يعاني من قلة الغذاء وسوءها.

و في الاخير توجد ملاحـق فيـها مجموعـة مـن الجـداول الـتي توضـح انـواع مـن الاغذية المختلفة و الفيتامينات و المعادن و كمية المـواد الغذائيـة الرئيسـية في كل منها وأنواع الاغذية الموجودة في كوردستان.

الخطوات المستقبلية

إن التركيز على التوعية الغذائية أمر مهم وهو هدف هذا الكتاب. إلا إن التوعية بدون توفير مستلزمات لخرى لتقديم الطعام والغذاء الصحي لعامة الشعب بشكل عام وللاطفال بشكل خاص. وترتبط الغذاء بعوامل امنية وسياسية واقتصادية للبلد. وفي العادة تحاول الدول أن تحقق اكتفاء ذاتيا في انتاج الغذاء، ونحقق بذلك مايشار اليه بالأمن الغذائي. ومن المعروف إن دول أوربا الغربية وأمريكا الشمالية واستراليا تنتج غذاء اكثر مما يحتاجه شعوبها، بينما دول آسيا وافريقيا تنتج اقل مما يحتاجه شعوبها ولذلك فهي تعتمد على استيراد الغذاء. وليس هناك امنا غذائيا في كردستان لاسباب سياسية معروفة. إلا أن الاسباب ليست ثابتة ويمكن أن تتغير عندما يعمل الشعب الكردي على ذلك. وبرغم من اهمية موضوع الامن الغذائي لتوفير الغذاء للشعب، إلا إنها ليست موضوع هذا الكتاب. ولذلك سنركز على خطوات مستقبلية التي نقترح أن تلي نشر الكتاب:

١. الحكومة والغذاء

إن توفير الغذاء و زيادة وعي الماطنين هي احدى مسؤوليات الحكومة، فيما إذا كان على مستوى اقليم كردستان او على مستوى المحافظة. لذلك لابد من تكوين ادارة خاصة تتعاون من خلالها وزارة الزراعة والصحة والتربية والاعلام لقيادة حملات التي تؤدي الى توفير وتناول الغذاء الصحي. وقد ساعد القرار الدولي (٩٨٦) بتحسين الحالة الغذائية في الاقليم بشكل عام ولكنه لايلبي الحاجة الحقيقية بتوفير الغذاء لابناء الشعب ويشكل القرار حالة مؤقتة ولابد من وضع خطط بعيدة المدى لمعالجة النقص الغذائي.

٢. الاسرة والغذاء الصحي

تظل الاسرة والبيت عاملان مهمان لتوفير الطفل والافراد الباقية في العائلة بالغذاء اليومي. ولذلك لابد من توعية الاسرة على المواد الغذائية وتوفير الاسرة لتلك المواد من خلال الوجبات اليومية. إن ايجاد المادة الغذائية في اكثر من مصدر سيساعد الاسرة على توفير المادة خلال الفصول المختلفة للسنة. إن التاكيد على توفر مستلزمات الصحة الجيدة اهم من الحفاظ على الطعام التقليدي للاسرة والمجتمع. إن تعليم الاسرة لطفلها على الغذاء الصحي ستكون عادة جيدة واستمراريته تزداد مع نمو الطفل.

٣. المدرسة والغذاء الصحي

تظل المدرسة المكان الرئيسي لتلقي الطفل المعلومات الاساسية والمعرفة. لذلك لابد من تدريب المربيين على اهمية الغذاء الصحي وكيفية توصيل المعلومات الى الطالب من خلال الدروس اليومية. وإنشاء الله سيأتي يوم تقدم المدرسة الوجبات الصحية لكل طالب في كردستان،حالها حال الدول المتقدمة.

٤. الاعلام والتغذية الصحية

إن زيادة البوسترات و الكتيبات في المدرسة التي تركز على المفاهيم الاساسية للغذاء الصحي امر مهم في التوعية الصحية، كذلك تركيز محطات الاذاعة والتلفزيون، واقامة ندوات تثقيفية، و نشر مقالات في الجرائد والمجلات وسائل مهمة في توصيل التوعية الغذائية لكافة المواطنين. إن التوعية الغذائية في كثير من البلدان هي جزء من التوعية الوطنية ولذلك تقوم جهات حكومية بدعمها بالمال والخبرة.

شكر و تقدير

تشكر جمعية (A.S.K) الاساتذة اكرم القرداغي و رفيق محمد صالح و د. ناورنك محمد قادر على تأليف الكتاب؛ والاستاذين جمال عبدول و اكرم القرداغي لمراجعتهم اللغوية للمقالات، والاستاذين سربست حمه صالح مصطفى و سربست عبدالرحمن عزيز على رسوماتهم التوضيحية، و الاستاذين دانا كمال علي و كوسار عزت عبدالله و عدنان رحيم قادر على ادارة الشؤون المتعلقة بأنجاز هذا الكتاب في السليمانية وعلى ادخال المقالات واخراجها على الكمبيوتر. ومنظمة (Global Relief Foundation) على الدعم المالي.

والحمدلله رب العالمين

د. صلاح محمد عزيز
مدير برنامج الاغاثة الانسانية ـ A.S.K
فلوريدا ـ امريكا
١٠/ ٦/ ١٩٩٩

الفهرس

(A.S.K) کێیە؟

(A.S.K) کورتکراوەی (American Society for Kurds ـ **کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ کوردەکان**)ە، لەساڵی (١٩٩٧) لە ویلایەتی فلۆریدای ئەمەریکی دامەزراوە لەلایەن د. **صلاح محمد عزیز** ﴿ کەلەهەمان کاتدا سەنتەری بەدلیسی بۆ لێکۆڵینەوەی کوردی لەساڵی (١٩٩١) و بەرنامەی خوێندنی کوردی لەزانکۆی فلۆریدا ساڵی (١٩٩٥) دامەزراندووە﴾. هەروەها د. مایکل ڕیاساناس **جسان ڕۆجەرز** ـ کەئێستا سەرۆکی کۆمەڵەیە ـ بەشداریان کردووە لەدامەزراندنی (A.S.K). ئەم کۆمەڵەیە بەکۆمەڵەیەکی خێرخوازی ناسوودمەند لەولایەتی فلۆریدا و لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا تۆمارکراوە. ئامانجەکانی کۆمەڵەکە بریتین لە:

- **دروستکردن و کۆکردنەوەو دابەشکردنی زانیاری.**
- **دروستکردنی پردی پەیوەندی نێوان گەلی کوردی و ئەمەریکی لەڕێگەی هۆکارە ڕۆشنبیرییەکانەوە.**
- **دابینکردنی یارمەتی مرۆیی بۆ کوردەکان.**

کۆمەڵەکە لەسەرەتای ساڵی (١٩٩٩) لەسلێمانی بەشی تەندروستی و خۆراکی کردەوە. بەشی تەندروستی چەند بەرنامەیەکی هەیە، لەوانە: بەرنامەی ڕۆشنبیری تەندروستی و بەرنامەی خزمەتگوزاری پزیشکی و بەرنامەی خۆراك. کۆمەڵەی (A.S.K) بۆبەرەودان بەپرۆژەکانی پشت دەبەستێت بەبەخشینە تایبەتی و ڕەسمییەکان وهیچ یارمەتییەکی مەرجدار وەرناگرێت. کۆمەڵەی (A.S.K) بۆ ڕاپەڕاندنی کاروبارەکانی پابەندی یاساکانی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاو هەرێمی کوردستانە.

من هي (A.S.K)؟

تعد (A.S.K) مختصر (American Society for Kurds ـ **الجمعية الأمريكية للأكراد**)، تأسست في ولاية فلوريدا الأمريكية عام (١٩٩٧)؛ أسسها **الدكتور صلاح محمد عزيز** ﴿ الذي أسس أيضاً المركز البدليسي للدراسات الكردية عام (١٩٩١) وأسس برنامج الدراسات الكردية في جامعة فلوريدا عام (١٩٩٥) ﴾. وشارك أيضاً في تأسيس (A. S.K) **الدكتور مايكل بيصل والقانونية جسان روجرز** (وهي رئيسة الجمعية في الوقت الحاضر). والجمعية مسجلة جمعية خيرية غير نفعية في ولاية فلوريدا والولايات المتحدة الأمريكية. أهدافها هي:

- **إنشاء و جمع و توزيع المعرفة.**
- **بناء جسور بين الشعبين الكردي والأمريكي من خلال الوسائل الثقافية.**
- **تجهيز الأكراد بالمساعدات الإنسانية.**

أنشئت الجمعية قسم الصحة والتغذية في السليمانية بداية عام (١٩٩٩). للقسم الصحي عدة برامج، منها: برنامج الثقافة الصحية، برنامج الخدمات الطبية والبرنامج الغذائي. تعتمد (A.S.K) على المنح الخاصة و الرسمية لدعم مشاريعها، ولا تقبل أية مساعدة مشروطة. تعمل(A. S.K) ضمن القوانين المرعية في الولايات المتحدة الأمريكية والقوانين المحلية في كردستان.

ناونیشانی کۆمەڵەی (A . S.K) لەکوردوستان:

(A .S.K) لقی سلێمانی

گەڕەکی مەلکەندی

ژمارەی خانوو (٥٢/٦)

تەلەفۆن (٢٨٢٥)

ناونیشانی کۆمەڵەی (A.S.K) لە ئەمەریکا:

American Society for Kurds

P.O.Box: 37452

Tallahassee, FL, 32315

USA

ئەم کتێبە

"**بنەما گشتییەکان بۆ قوتابیان: خواردنی دروستی**" دادەنرێت بەبەشدارییەکی بچووک و دەستپێکی سەرەتایی، کەکۆمەڵەی (A.S.K) پێی هەستاوە بۆ زیادکردنی هۆشیاریی خۆراکیی و تەندروستی لە کوردستاندا.

گەلی کوردمان لە (١٢) ساڵی رابردوودا بەچەندین قۆناغی پڕ نەهامەتیدا تێپەڕیوە، کەبووە هۆی لەناوبردنی ناوچە گوندنشینەکان (کە سەرچاوەی خۆراکن) و هەروەها لەئەنجامی سەپاندنی سزای ئابووری بەسەر گەلەکەماندا، بڕی خۆراکی هاوڵاتیان بەرێژەیەکی زۆر کەمی کرد، کەئەمەش بووە هۆی بڵاوبوونەوەی برسێتی و نەخۆشی لەنێوان رۆڵەکانی گەلەکەمان. بێگومان قوتابیانی سەرەتایی زیاتر لەهەموو توێژەکانی تری کۆمەڵگا دووچاری ئەم بارە ناهەموارانە بوون. ئەم بارە ناهەموارانە پاش جێبەجێکردنی بڕیاری ٩٨٦ ی نەتەوەیەکگرتوەکان (نەوت بەرامبەر بەخۆراک)، تارادەیەك باشتر بوو، کوردستانیش رێژەی ١٣٪ ی دەست کەوت لەوبڕە پارەیەی تەرخانکرابوو بۆگەلی عێراق.

سەرەرای بەردەوام بەرکەوتنی شوێنەواری کەمی خۆراك لەسەر گەلەکەمان لەساڵانی داهاتوودا، بەڵام بەزیاتر هۆشیارکردنەوەی منالاَن و کەسوکار و مامۆستا و بەرپرسانی بواری خۆراك، بەشێوەیەکی گشتی یارمەتیدەریان دەبێت بۆ زاڵبون بەسەر ئەم شوێنەوارانەدا. بۆیە ئەم کتێبە کەچەندەها بابەتی زانستی لەخۆگرتووە دەربارەی جۆرەکانی خۆراك و پێکهاتەکانی و ئەو نەخۆشی و بارە ناهەموارانەی لەئەنجامی بەدخۆراکی و کەمیی خۆراکەوە تووشی مرۆڤ دەبن و هەروەها پێشنیارەکانی، یارمەتیدەر دەبێت بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە.

ASK